

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Grün-Rosa Spargelsalat mit Rosa Pfeffer

Rosa Spargeln:

1 Bund	Weisse Spargeln
½ Lt.	Wasser
½ Lt.	Rotwein
½ Lt.	Randensaft
1 Stück	Zitrone, Saft (oder eine Messerspitze Vitamin C)
1 EL	Salz
3 EL	Zucker
etwas	Salz, Pfeffer zum abschmecken

Grüne Spargeln:

1 Bund	Grüne Spargeln – im Dampfgarer- oder Dampfkorb garen
--------	--

Spargelvinaigrette mit rosa Pfeffer

2-3 Stück	Grüne Spargeln
1 EL	Butter
½ Stück	Schalotte oder Zwiebel, fein gehackt
½ dl	Weisswein oder Prosecco
½ dl	weisser Aceto Balsamico
etwas	Olivenöl (je nach Geschmack und Säuregehalt)
etwas	Salz, Pfeffer, Pfefferkörner Rosa

Zubereitung:

Die Spargeln waschen und schälen – von den grünen Spargeln nur etwas vom unteren Ende wegnehmen, die weissen Spargeln bis zum Köpchen schälen. Danach noch mindestens 2cm vom Ende abschneiden. Für die rosa Spargeln: Wasser, Rotwein, Randensaft, Zitronensaft, Salz und Zucker aufkochen. Die weissen Spargeln begeben und im Randen/Rotweinsud gar kochen. Anschliessend gut abtropfen lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Die grünen Spargeln im Dampfgarer/korb ebenfalls garen.

Für die Spargelvinaigrette:

2-3 grüne Spargeln in putzen und in Rädchen schneiden.

Die Schalotte oder Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anziehen. Die Spargelrädchen beifügen – mit dem Weisswein ablöschen und die Flüssigkeit ein wenig einkochen bzw. einreduzieren lassen. In eine Schüssel geben und mit Oel, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rosa Pfefferkörner etwas zerquetschen und die Vinaigrette damit abrunden.

Tipp: Wenn man die Pfefferkörner kurz kocht, wird der Geschmack etwas abgeschwächt und weicher.

Die Spargeln auf einem Teller anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

SPARGEL CARPACCIO - LIMONELLOSAUCE

Zutaten:

8-12 Stk.	Spargeln grün
1	Eigelb
0.25dl	Wasser oder Gemüsebrühe
1 Stk.	Limone, Saft und Zeste
½ TL	Zitronenpfeffer
1 TL	Salz
1 dl	Traubenkernöl
½ dl	Limonen-Olivenöl
½ dl	Rahm
Etwas	Blüten, Nüsse zur Dekoration

ZUBEREITUNG:

Sauce – Wie eine Mayonnaise zubereiten. Die schnellste und einfachste Zubereitung gelingt mit einem Stabmixer: Eigelb, Wasser oder Brühe, Limonensaft und Zeste und die Gewürze in einen Mixbecher geben. Unter ständigem Mixen zuerst das Traubenkernöl, dann das Limonen-Olivenöl und zuletzt den Rahm beifügen.

Mit einem Sparschäler vom Stielende her vorsichtig dünne Streifen abschälen und nebeneinander reihen. Die Enden bündig abschneiden. Mit einem Tortenheber auf Teller setzen.

Mit der Sauce beträufeln und den Blüten/Nüssen garnieren.

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

SPARGELN

Neben dem weissen Spargel, der ein sehr sanftes Aroma hat, gibt es noch denweiss-violetten Spargel, der erst gestochen wird, wenn die Köpfe die Erdkruste durchbrochen haben. Er schmeckt etwas würziger als weisser Spargel. Grüner Spargel wird erst geerntet, wenn er ganz aus dem Boden gewachsen ist. Ein klein wenig erinnert sein Geschmack an junge Erbsen. Grüner Spargel ist sehr schnell zubereitet, da nur das untere Ende der Stangen geschält wird.

Um zu vermeiden, dass Spargel holzig schmeckt, sollte man vor allem den weissen und weiss-violetten Spargel stets gut schälen und die Stangen Enden grosszügig abschneiden.

Am besten schmeckt Spargel, wenn man bereits zum Kochwasser die richtigen Zutaten gibt. Dazu gehört nicht nur die bekannte Prise Zucker und etwas Salz, sondern auch Zitronensaft, ein kräftiger Schuss Weisswein und eine Prise Muskat. Die Kochzeit sollte je nach Dicke der Stangen 15-20 Minuten nicht überschreiten. Denn der Spargel muss noch etwas Biss haben, wenn Sie ihn auf den Tisch bringen. Grüner Spargel muss nicht so lange kochen: 10-15 Minuten reichen je nach Dicke der Stangen.

Unübertroffen in Geschmack, Frische und Inhaltsstoffen ist der deutsche Spargel, der von Mitte April bis Ende Juni erhältlich ist.

Spargel ist gut für die schlanke Linie - er enthält ganze 13 kcal pro 100 g. Außerdem ist Spargel sehr gesund. Er gilt als probates Mittel zur Entschlackung und Entwässerung. Dafür sorgen neben dem hohen Kaliumgehalt vor allem Saponine und Fructane, sekundäre Pflanzenstoffe die reichlich in den edlen Stangen vorkommen.

Weiterhin enthält Spargel 1,5 % verdauungsfördernde Ballaststoffe und ist reich an den wichtigen Vitaminen B1, B2, C und E. Auch die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen sind in großen Mengen enthalten.

Quelle: Wikipedia / Diabetes News DE

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)