

Gemüse der Woche: Spargel / Brokkoli / Lauch / Pilze

Risotto Primavera mit grünem Spargel

1 Tasse Risottoreis

½ Zwiebel gehackt

1 Lorbeerblatt

180 ml Weisswein

180 ml Bouillon

Butter zum Dämpfen

250 g Grüner Spargel

100 g Feine Erbsen (z.B. TK)

Zwiebel in Butter anziehen, Reis beigeben und kurz mitanziehen, bis der Reis glasig ist. Lorbeerblatt begeben, mit Weisswein ablöschen und immer wieder mit Bouillon auffüllen, wenn die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Die Spargeln in circa 3-4 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen für ca. 15 Min. begeben. Die Kochzeit insgesamt beträgt circa 25 Minuten. Am Ende kann mit Butterflocken und Reibkäse wie z.B. Parmesan verfeinert werden.

Focaccia mit grünem Spargel und Parmesanbröseln

20 g frische Hefe

8 EL Olivenöl

350 g Mehl

Salz

2 Scheib. Dinkeltoastbrot,

2 Knoblauchzehen

60 g Parmesan

850 g grüner Spargel

Die Hefe zerbröckeln und mit einem Viertel des Olivenöls und 200ml lauwarmen Wasser verrühren. Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Hefe nach und nach mit den Knethaken des Handrührers unter das Mehl arbeiten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Parmesan fein reiben. Toastbrotwürfel und Knoblauch in der Moulinette (Multizerkleinerer/Mixer) fein zerkrümeln. Mit Parmesan und restlichem Olivenöl mischen. Den Spargel nur am unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden. Den Hefeteig einmal kräftig durchkneten und auf Backpapier zu einem Fladen von 40x25 cm ausrollen (bei einer Zubereitung für 4 Personen). Auf ein Backblech legen und abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. Den Teig bis auf einen Rand von 2 cm mit einer Gabel gleichmässig einstechen. Die Spargelstangen dicht an dicht so auf den Teig legen, dass sich Spitzen und Enden abwechseln. Die Brösel darüber verteilen. Die Focaccia im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 25-30 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen (Gas Stufe: 3 / Umluft 25 Minuten bei 180 Grad). Heiss servieren. Dazu passt ein frischer Salat.

Spaghetti Carbonara mit weißem Spargel

500g Spaghetti

1 EL Öl

150g Dörrfleisch

200g Schlagsahne

50g Parmesan (gerieben)

Salz & Pfeffer

50g Butter

3 Eigelbe

800g weißer Spargel

Spargel schälen, Spargelenden abschneiden. Spargelwasser aufsetzen und Spargel wie gewohnt knapp bissfest kochen. Spargel nach Ende der Kochzeit herausnehmen, in Stücke schneiden und warm stellen. Spaghetti in dem Spargelwasser nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit das gewürfelte Dörrfleisch in einer Pfanne mit dem Öl kross ausbraten, dabei die Kochtemperatur niedrig halten. Auf einem Küchentrepp abtropfen und beiseite stellen. Die drei Eigelb mit der Sahne, dem Parmesankäse, einer Prise Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer verrühren, stehen lassen. Die Spaghetti abgießen und abtropfen lassen (nicht abschrecken). In dem Spaghettitopf die Butter schmelzen, einige Esslöffel des Kochwassers und den Speck hinzufügen und vermengen. Die Spaghetti mit dem Spargel zurück in den Topf geben, die Eimasse darüber gießen und alles solange miteinander verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Brokkoli-Tomaten-Champignonsalat

Dressing: 4 EL weißer Balsamico-Essig

1 Zwiebel, sehr fein gehackt, kurz im Essig mariniert

Salz & Pfeffer

je ½ TL Basilikum und Thymian getrocknet

4 EL Olivenöl

Salat: ca. 500 g Brokkoliröschen, "al dente" gekocht

250 g feste Tomaten, in Scheiben geschnitten

150 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten

½ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Essig, Zwiebel und Gewürze/ Kräuter gut verrühren und kurz durchziehen lassen. Das Öl dazu geben, alles gut verschlagen. Gemüse in das Dressing geben und durchziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passt z.B. ein frisches Baguette.

Brokkoli-Lauch-Pfanne

500 g Brokkoli

300 g Lauch

2 EL vegane Margarine

2 Päckchen Soja-Sahne

ggf. 1 EL Weizenmehl 550

Kräutersalz & Pfeffer

1 Msp. gerieb. Muskatnuss

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Brokkoliröschen darin leicht wenden. Den kleingeschnittenen Lauch zufügen und einige Minuten braten. Mit etwas Gemüsebrühe und der Sojasahne ablöschen. Leicht köcheln lassen, der Brokkoli sollte noch Biss haben. Kurz aufkochen. Mehl dazugeben und leicht abbinden, falls die Sauce noch zu dünn ist. Mit Kräutersalz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Dazu passt z.B. Naturreis.

Pilz-Bruschetta

je 150g Steinchampignons und Kräuterseitlinge

1 Bd. Lauchzwiebeln

½ Bd. Petersilie

2 EL Schmand

Salz & Pfeffer

1 Msp. gerieb. Muskatnuss

1 Baguette

Die Pilze und Lauchzwiebeln fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. In einer Pfanne ohne Öl die Pilze kräftig anbraten (gibt mehr Aroma), dann die Lauchzwiebeln dazugeben. Salzen und pfeffern, den Schmand einrühren und mit Muskat abschmecken. Die Hälfte der Petersilie unterrühren, die andere zum Garnieren aufbewahren. Das Baguette in schräge Scheiben schneiden und in der Pfanne ohne Öl oder im Backofen kurz rösten, bis es knusrig ist. Mit der Pilzmischung und Petersilie belegen.