

Liebe Sportfreunde

„Die saisonale Vitalküche“KW19-2021

Es ist soweit, die Königin der Gemüsesorten erblickt Ihr erstes Licht und entzückt unsere Gaumen. Der erste Spargel wird gestochen, auch in Schleswig-Holstein ist es soweit, die Spargelbauern können durch starten. Auch wenn die Hauptsaison noch ein paar Wochen dauert, ein bisschen Spargel darf es schon mal sein.

Hier die ersten Rezepte:

1. Grüner Spargel-Salat:

500g grüner Spargel

8 Kirschtomaten

1 kleine rote Zwiebel

100g Feta

1 Knoblauchzehe

0,5 Zitrone ausgepresst

3 EL Olivenöl

Pfeffer-Salz

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und in ca.3cm Stücke schneiden.

Der Spargel wird in Olivenöl gebraten, abkühlen lassen.

Eine Vinaigrette aus Öl-Zitrone-Salz-Pfeffer-Knoblauch mischen und würzig abschmecken. Die gewürfelte Feta, die halbierten Tomaten und feine Zwiebelwürfel mit der Vinaigrette über den Spargel geben und einige Zeit ziehen lassen.

Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!

KW-19-2021

2. Spargelsalat mit Radieschen und Frühlingszwiebeln:

750g Spargel

2 hartgekochte Eier

3 EL Walnussöl

2 EL Apfel oder Himbeeressig

1 TL Senf-Salz-Pfeffer

6 Frühlingszwiebeln

6 Radieschen

2 EL glatte Petersilie oder Kerbel

Zubereitung:

Der Spargel wird gewaschen, geschält und die Enden abgeschnitten. In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker, den Spargel bissfest garen. Anschließend heraus nehmen und auskühlen lassen. Das Spargelkochwasser lässt sich gut trinken!

Die hartgekochten Eier werden in Würfel geschnitten.

Die Frühlingszwiebeln werden in feine Ringe geschnitten.

Die Radieschen werden ebenfalls in feine Würfel geschnitten.

Der ausgekühlte Spargel wird in ca. 3cm lange Stücke geschnitten und in einer passenden Schüssel mit Radieschen und Frühlingszwiebeln angerichtet. Die Vinaigrette wird verrührt, kräftig abgeschmeckt und über den Spargelsalat gegeben. Die gehackte Petersilie oder Kerbel, je nach Geschmack, verfeinert den Salat.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin

KW19-2021

3.Spargeltarte:

Ca. 16 Stangen Spargel, Kochwasser mit Salz und etwas Zucker

400g mehliges Kartoffeln

50g Frühlings-Kräuter

3 Eier

100ml Milch

150g saure Sahne

Pfeffer, geriebener Muskat

25g flüssige Butter

200g Blätterteig

1 Eigelb

Zubereitung:

Der Spargel wird gewaschen, geschält und die unteren Enden abgeschnitten. Im kochenden Salzwasser mit einer Prise Zucker wird der Spargel bissfest gegart. Heraus nehmen-abtropfen lassen. In der Zwischenzeit werden die mehliges Kartoffeln geschält und in Salzwasser gegart. Die gegarten Kartoffeln werden mit einer Gabel zerdrückt und beiseite gestellt.

Der Backofen wird auf 200 Grad vorgeheizt.

In eine gebutterte Auflaufform wird der Blätterteig ausgelegt und fest gedrückt, dabei wird der Rand hochgezogen-gedrückt, eine Teigkante entsteht. Das Eigelb wird verrührt und wird auf die Blätterteigkante gestrichen. Darauf werden jetzt die Kartoffeln verteilt, darauf werden die Spargelstangen platziert.

Jetzt noch die grüne Kräutersoße:

In einem hohen Behälter mixen wir die 3 Eier, saure Sahne, Milch, Pfeffer-Salz-Muskat sowie die Frühlings-Kräuter. Alles gut verquirlen und kräftig abschmecken. Die grüne Soße wird über den Spargel gegossen - fertig - ab in den Backofen.

Die Backzeit ca. 30 Minuten bei 180° Grad.

Einen guten Appetit wünscht Cathrin!

KW19-2021