

Liebe Sportfreunde, KW25-2021

die 25. Woche unserer saisonalen Vital-Küche bereitet uns heute noch einmal „Spargel-Gerichte“. Die Spargel-Saison ist am 24. Juni (Johannistag) beendet! Somit wollen wir noch einmal genießen!

1. „Spargel-Lasagne“

Zutaten:

500g Spargel

2 rote Spitzpaprika

Petersilie

400ml Schlagsahne oder Milch

200g Tomaten

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Olivenöl

250g Mozzarella gerieben

Reis-Lasagne-Platten

Zubereitung:

Der Spargel wird gewaschen, geschält und in Scheiben geschnitten. Der Spargel wird in einer Pfanne in Olivenöl gebraten. In einer zweiten Pfanne werden die Spitzpaprika und Tomaten in Olivenöl gebraten, Knoblauch, Sahne (Milch) und fein gehackte Petersilie kommt hinzu. Würzen mit Salz und Pfeffer. Nun wird alles zusammen vermischt und abgeschmeckt!

Die Reis-Lasagne-Blätter werden in lauwarmen Wasser eingeweicht (siehe Packungsbeschreibung). In einer Auflaufform wird nun Sauce-Reisplatten-Mozzarella-Sauce-Reisplatten-Mozzarella-Sauce-Reisplatten-Mozzarella- usw. geschichtet.

Im vorgeheizten Backofen wird die Spargel-Lasagne 30 Minuten bei 180 Grad gebacken.

Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!

KW25-2021

2. „Grüner Bratspargel mit Estragon“

Zutaten:

500g grüner Spargel

Frischer Estragon

Rapsöl

Apfel-Balsamessig

Agaven-Dicksaft oder flüssiger Honig

Zitronensaft

25g Butter

Salz

Zubereitung:

Der grüne Spargel wird gewaschen und trocken getupft. Die Enden werden 1cm abgeschnitten. Der grüne zarte Spargel braucht nicht geschält werden! Der trockene Grünspargel wird nun in Rauten geschnitten und im Rapsöl sanft gebraten.

Der Balsamessig, Agaven-Dicksaft, Salz und Zitronensaft wird mit in die Pfanne gegeben. Leicht köcheln lassen und die Butter hinzu geben. Der frische Estragon wird fein zerkleinert und über den noch heißen Spargel gegeben, nochmals abschmecken.

Fertig! Sehr schmackhaft und besonders der grüne Spargel!

Der grüne Spargel ist ein passender Begleiter zu frischem Lachs oder zu neuen Kartoffelchen oder zu einem kleinen Steak.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW25-2021

3. Blattsalate mit Spargel und Himbeer-Vinaigrette:

Zutaten:

500g Spargel

Verschiedene Blattsalate nach Geschmack

50g Sonnenblumenkerne

100g frische Himbeeren

Himbeer-Essig

Olivenöl

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Flüssiger Honig (zum süßen der Vinaigrette)

Salz, Zucker (für das Spargel-Koch-Wasser)

20g Butter (für das Spargel-Koch-Wasser)

Zubereitung:

Der Spargel wird gewaschen und geschält, die Enden wenig abschneiden.

Das Spargel-Koch-Wasser wird mit Salz und Zucker gut gewürzt, dazu kommt 20g Butter. Nun wird der Spargel bissfest gegart.

Die Blatt-Salate werden gewaschen und geschleudert oder trocken getupft.

Eine Vinaigrette wird aus Olivenöl, Himbeer-Essig, Salz und frischem schwarzem Pfeffer sowie etwas flüssigem Honig angerührt. Kräftig abschmecken!

Angerichtet werden die Salatblätter auf großen Tellern, darauf platzieren wir die Spargelstangen und eine Hand voll Himbeeren. Die kräftige Himbeer-Vinaigrette wird über den Salat gegeben. Die gerösteten Sonnenblumenkerne werden über gestreut. Fertig! Ein frisches Baguette dazu, wunderbar!

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW25-2021