



Rezept: 1/2011



Lauwarmer Spargelsalat mit Rucola

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zucker zugeben und den Stangenspargel 10 – 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen, trockentupfen, die Stiele entfernen und grob hacken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Den Senf mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren, zwei EL vom Spargelkochwasser, das Öl und den Joghurt unterrühren.

Nach Geschmack können Sie etwas Zucker zum Abrunden der Salatsoße hinzufügen.

Den Rucola am besten in eine längliche Auflaufform geben, die abgetropften Spargelstangen darauf anrichten, die Marinade sowie anschließend die Cocktailtomaten darauf verteilen. Den Salat sofort servieren.

Dazu passen prima französische Baguette-Brötchen.

Zutaten

- | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------------|
| - Für 4 Personen | - Salz | - Weißer Pfeffer aus der Mühle |
| - Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten | - 1 Prise Zucker | - 1 EL Sonnenblumen- oder
Distelöl |
| - Pro Portion ca. 95 kcal,
3 g Fett, 18 g KH | - 750 g weißer Spargel | - 6 EL Naturjoghurt
(1,5 % Fett) |
| | - 1 Bund Rucola | |
| | - 250 g Cocktailtomaten | |
| | - 1 TL scharfer Senf | |
| | - 1 EL Weißweinessig | |



Rezept: 2/2011



Spargel



Erdbeeren

Spargelsalat mit roten Linsen

Den Spargel waschen, das untere Drittel dünn schälen.

Die Stangen in kochendem Salzwasser in 15 - 20 Minuten bissfest garen.

Die Linsen mit 400 ml Wasser bei geringer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Spargel abtropfen lassen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebelringe, Spargelstücke und Linsen mischen.

Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine cremige Vinaigrette rühren.

Unter den Spargelsalat heben und kurz durchziehen lassen. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zutaten

- | | | |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| - Für 4 Personen | - 1000 g grüner Spargel | - 4 EL Olivenöl |
| - Zubereitung ca. 25 Min | - 200 g rote Linsen | - 4 EL Schnittlauchröllchen |
| - Pro Portion 320 kcal,
13 g Fett, 31 g KH | - 2 rote Zwiebeln | |
| | - 4 EL weißer Balsamessig | |
| | - 2 – 3 TL scharfer Senf | |
| | - Salz | |
| | - Weißer Pfeffer | |



Rezept: 3/2011



Spargel



Erdbeeren

Spargelsalat mit Räucherlachs

Den Spargel waschen, sorgfältig schälen, Endstücke abschneiden.

Die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter in 10 – 15 Minuten bissfest garen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Den Senf in den Kefir rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel in etwa 1 cm große Stücke, den Lachs in Streifen schneiden.

Die Spargelstücke und die Lachsstreifen mit der Marinade mischen.

Die Eier schälen, vierteln und auf den Salat legen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen.

Zutaten

- Für 4 Personen
- Zubereitung ca. 35 Minuten
- Pro Portion 60 kcal, 14 g Fett, 6 g KH
- 1000 g weißer Spargel
- 2 Prisen Zucker
- 2 TL Butter
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Kefir
- 250 g geräucherter Lachs
- 4 TL scharfer Senf
- 4 hart gekochte Eier
- 4 EL Schnittlauchröllchen



Rezept: 4/2011



Spargel



Erdbeeren

Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abschneiden. Zucchini waschen, putzen, quer halbieren und längs in Stifte schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten lang vorgaren. Anschließend abtropfen lassen. Backofen auf 200° vorheizen.

Hähnchenfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im Bratöl glasig dünsten.

Zucchini zufügen und unter vorsichtigem Wenden anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und aus der Pfanne nehmen.

Bratsatz mit Crème légère ablöschen und aufkochen lassen. Abschmecken.

Zucchini Gemüse in eine Auflaufform legen. Spargel darauf verteilen. Hähnchenfilets in das Gemüse betten. Mit der Creme aus der Pfanne beträufeln.

Gericht mit Pinienkerne bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180 °) 20 Minuten backen. Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter hacken. Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Zutaten

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| - Für 4 Personen | - 800 g grüner Spargel | - 2 TL Currypulver |
| - Zubereitung ca. 30 Minuten | - 800 g Zucchini | - 200 g Crème légère |
| + 20 Minuten backen | - 2 Zwiebeln | - 30 g Pinienkerne |
| - Pro Person 426 kcal, | - Salz | - 8 Stängel glatte Petersilie |
| 25 g Fett, 20 g KH | - 4 Hähnchenfilets à ca. 125 g | |
| | - 4 EL Olivenöl | |
| | - Pfeffer | |



Rezept: 5/2011



Gratinierte Früchte

Den Backofen auf 200° (bei Umluft 180°) vorheizen.

Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser legen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen.

Nun die Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Schnitze schneiden.

Die Erdbeeren waschen, die Kelchblätter abzupfen und die Beeren halbieren.

Pfirsichschnitze und Erdbeerhälften dachziegelartig in eine flache beschichtete Form

legen. (Links Erdbeeren, Mitte Pfirsiche, rechts Erdbeeren)

Mit dem Handrührgerät Joghurt, Eier, Zucker, Zitronenschale und Zimt glattrühren.

Den Guss über die Früchte gießen. Das Gratin mit Mandelstiften bestreuen und im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

Zutaten

- | | | |
|--|------------------------------|---|
| - Für 4 Personen | - 4 Pfirsiche | - 1 TL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone |
| - Zubereitung 20 Minuten + 20 Minuten backen | - 200 g Erdbeeren | - ½ TL Zimtpulver |
| - Pro Person 237 kcal, 14 g Fett, 16 g KH | - 300 g Joghurt (3,5 % Fett) | - 40 g Mandelstifte |
| | - 4 Eier | |
| | - 4 TL Zucker | |



Rezept: 6/2011



Spargel



Erdbeeren

Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm

Zuckerschoten waschen, putzen, in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und in Rauten schneiden.

Möhren schälen. Spargel schälen, die Enden abschneiden und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Kopfsalat waschen, putzen, gut abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Gemüse mit Erdbeeren mischen und auf den Kopfsalat geben.

Joghurt mit Zucker, Zitronensaft und 5 – 6 EL Wasser verrühren. Dill, bis auf einige Zweige, hacken und unter die Sauce ziehen. Sauce mit Salz würzen und über den Salat gießen.

Salat mit Pfeffer bestreuen und mit restlichen Dill garnieren.

Zutaten

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------|---------------------|
| - Für 4 Personen | - 200 g Zuckerschoten | - 1 – 2 EL Zucker |
| - Zubereitung ca. 40 Minuten | - Salz | - 1 EL Zitronensaft |
| - Pro Portion 138 kcal, 19 g KH | - 1 Bund Möhren | - 1 Bund Dill |
| | - 500 g Spargel | - Grober Pfeffer |
| | - 250 g Erdbeeren | |
| | - 1 Kopfsalat | |
| | - 125 g Sahnejogurt | |



Rezept: 7/2011



Spargel



Erdbeeren

Spargelcremesuppe

Den Spargel waschen, schälen und die Köpfe ca. 4 cm lang abschneiden. Restlichen Spargel kleinschneiden und in der Fleischbrühe mit einer Prise Zucker und TL Butter 20 Minuten weichkochen. Anschließend die Suppe pürieren.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. 2 EL Butter in einem Suppentopf zerlassen, die Petersilie zufügen, 1 EL Mehl darüber stäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen.

Mit dem Weißwein aufgießen, die Spargel-suppe unterrühren, zum Kochen bringen und die Spargelköpfe hineingeben. Ca. 8 Minuten leise köcheln lassen.

Die Eigelbe mit der Schlagsahne verrühren. Die Suppe vom Herd nehmen und die Sahne langsam einrühren. Mit 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten

- | | |
|----------------------|----------------------|
| - 1 kg Suppenspargel | - 200 ml Weißwein |
| - 1 l Fleischbrühe | - 3 Eigelbe |
| - 1 Prise Zucker | - 125 ml Schlagsahne |
| - 1 TL Butter | - 1 Prise Zucker |
| - ½ Bund Petersilie | - Salz, Pfeffer |
| - EL Butter | - Zitronensaft |
| - 1 EL Mehl | |



Rezept: 8/2011



Weißer Spargel mit Pinienkerne und Parmesan überbacken

Spargel schälen und putzen und ca. 10 – 15 Minuten in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Stückchen Butter bissfest garen.

Backofen auf 200 ° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine längliche Ofenform mit 1 EL Olivenöl auspinseln.

Den abgetropften Spargel in die Form legen.

Die Pinienkerne und den Parmesan locker über die Spargelstangen (Köpfe freilassen) streuen.

Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

10 – 15 Minuten überbacken und sofort servieren.

Zutaten

- Für 4 Personen
- Zubereitung ca. 15 Minuten
- 28 Stangen Spargel, weiße, mitteldick
- 5 EL Pinienkerne
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Rezept: 9/2011



Spargel



Erdbeeren

Spargel-Gratin

Den Backofen auf 180 ° vorheizen, Spargel waschen, den weißen Spargel ganz, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen, den Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren.

Die Kartoffel schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Spargel und Schinken in eine gefettete Gratinform schichten.

Die Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Über das Gratin gießen und mit Käse bestreuen. 40 – 50 Minuten goldbraun backen.

Zutaten

- | | | |
|------------------------------|--|---|
| - Für 4 Personen | - 200 g Schinken, Schwarzwälder, gewürfelt | - Etwas Fett für die Form |
| - Zubereitung ca. 25 Minuten | - 500 g Spargel, grüner | - 200 ml Sahne |
| - Pro Portion 600 kcal | - 500 g Spargel, weißer | - 4 Eier |
| | - Salz, frisch gemahlener Pfeffer | - Etwas Muskat |
| | - 600 g neue Kartoffeln | - 120 g Käse, würziger, frisch gerieben |



Rezept: 10/2011



Spargel



Erdbeeren

Ricotta-Spargel-Quiche

Das Mehl mit Butter, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 Prise Salz und ca. 80 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

Den Ofen auf 180 ° Umluft vorheizen.

Den Spargel waschen und schälen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Ricotta, die restlichen Eier und geriebenen Parmesan mischen und mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig in Formgröße ausrollen. Die Form mit dem Öl einfetten und mit dem Teig auskleiden.

Spargel dekorativ hineinlegen, die Ricottamasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca.

45 Minuten goldbraun backen.

Zutaten

- Für 4 Personen

- 250 g Mehl

- 2 Prisen Salz

- 1 Eigelb

- 400 g Ricotta

- 4 Eier

- 1 EL Olivenöl

- 1 Prise Pfeffer

(aus der Mühle)

- 500 g weißer Spargel

- 1 Prise Muskat

- 125 g weiche Butter

- 80 ml Wasser

- 100 g Parmesan



Rezept: 11/2011



Erdbeer-Tiramisu

Die Erdbeeren putzen, waschen und trockentupfen. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone und 60 g Puderzucker in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern.

Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Mascarpone, Joghurt und den restlichen Puderzucker mit einem Rührgerät schaumig rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone Mischung heben.

Nun die Löffelbiskuits (oder Amarettis) in einer Glasschale zerbröseln und abwechselnd das Erdbeerpüree, die Mascarponecreme und die Erdbeerscheiben solange in Schichten übereinander geben, bis alles aufgebraucht ist.

Das Tiramisu mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit einem Rest der Erdbeerscheiben garnieren.

Zutaten

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| - Für 6 Personen | - 1 kg Erdbeeren | - 400 g Löffelbiskuits oder Amarettis |
| - Zubereitung ca. 30 Min. | - 160 g Puderzucker | |
| | - 200 g Vollmilchjoghurt | |
| | - 1 Zitrone | |
| | - 500 g Mascarpone | |
| | - 200 g Schlagsahne | |



Rezept: 12/2011



Erdbeer-Carpaccio

Eine kleine raffinierte Vorspeise!

Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf Teller anrichten.

Frisch gehobelte Parmesanspäne und Basilikum unmittelbar vor dem Servieren über die Erdbeeren streuen.

Balsamico und den Likör verrühren und über die Erdbeeren verteilen. Olivenöl darüber träufeln und pfeffern.

Zutaten

- Für 4 Personen
- Zubereitung ca. 20 Minuten
- 500 g Erdbeeren, geputzt
- 3 EL Balsamico
- 3 EL Johannisbeerlikör
- 2 EL Olivenöl
- Grober schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer
- Etwas gehobelten frischen Parmesan
- 1 Handvoll Basilikum