

Jetzt schmecken Spargel und Erdbeeren!

Kochkurs Mai/Juni 2018

Erdbeer-Parfait im Gläschen

Erdbeer-Spargel-Salat

Röstbrot mit grünem Spargel

Spargel-Orangen-Chutney
mit Hähnchen-Tempura

Spargel-Bratlinge

Spargel mit Fisch

Gebackene Tempura-Erdbeeren
mit Holunderblüten-Sahne

Erdbeeren auf Schokoboden

Erdbeer-Parfait im Gläschen

Zutaten für 8 Portionen

500 g	Erdbeeren	waschen, verlesen und vierteln. 150 g Beeren zusammen mit
125 ml	Erdbeersirup oder Erdbeerlimes	und dem Saft von
1	Zitrone	pürieren. Wenn die Kerne stören, kann die Sauce noch durch ein Sieb streichen.
900 ml	Vanilleeis (Fertigprodukt)	in Würfel schneiden und mit der Hälfte der Erdbeersauce verrühren.
		In Gläschen füllen und einfrieren.
16	Baiser, klein	in grobe Stücke schneiden.
		Die restlichen Erdbeeren mit der restlichen Sauce mischen.
		Wenn nötig etwas
	Puderzucker	süßen
		Kurz vor dem Servieren
		Die Erdbeeren und die Baiserstücke auf dem Parfait anrichten.

Erdbeer-Spargel-Salat

Für 4 Portionen

750 g	Spargel, weiß	waschen, schälen und die unteren Enden abschneiden.
750 g	Spargel, grün	waschen, untere Enden abschneiden.
	Salz	Den weißen Spargel in Salzwasser 15 Min. garen, nach 5 Min. den grünen Spargel zugeben.
250 g	Erdbeeren	waschen, putzen, halbieren oder vierteln
100 g	Puderzucker	karamellisieren und unter Rühren mit
100 ml	Wasser, heiß	und
100 ml	Balsamico, weiß und heiß	ablöschen (Vorsicht spritzt), aufkochen und 5-7 Min. köcheln lassen. Mit
	Salz, Pfeffer	würzen und
2 EL	Öl	unterschlagen
		Den Spargel abtropfen lassen und zusammen mit den Erdbeeren schön auf Tellern anrichten.
2 EL	Pinienkerne	rösten und etwas abkühlen lassen.
150 g	Rucola	waschen, putzen, trocken schleudern. Von
½ Bd.	Basilikum	die Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Rucola auf den Tellern verteilen. Die Marinade darüber träufeln
		Zum Schluss die Pinienkerne über die fertigen Teller streuen und servieren

Röstbrot mit grünem Spargel

Für 4 große Brotscheiben

400 g	Spargel, grün	waschen, das untere Drittel schälen und holzige Enden abschneiden.
2 EL	Olivenöl	in einer breiten Pfanne erhitzen. Den Spargel hineingeben und 4-5 Min. anbraten. Mit
	Salz, Pfeffer	würzen, aus der Pfanne nehmen und in eine Schale geben
4 EL	Balsamico, weiß	und
6 EL	Orangensaft, frisch gepresst	sowie
1 TL	Blütenhonig	in die Pfanne geben, verrühren und aufkochen lassen. Flamme ausschalten. Den Sud ebenfalls mit
	Salz, Pfeffer	würzen und über die Spargelstangen gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Min. marinieren lassen.
20 g	Pecorino	fein reiben. Von
2-3 Stielen	Basilikum	und
2-3 Stielen	Estragon	die Blättchen abzupfen und mittelfein hacken.
1 Bd.	Schnittlauch	in Röllchen schneiden. 1 EL davon abgedeckt zur Seite stellen.
250 g	Ricotta	und
80 g	Crème fraîche	mit dem Pecorino, den Kräutern und
1 TL	Orangenschale, frisch abgerieben	und
3 EL	Orangensaft, frisch gepresst	glattrühren. Mit
	Salz, Pfeffer	würzen.
4 Scheiben	Krustenbrot	rösten und mit Kräuterricotta bestreichen. Längs mit dem Spargel belegen, mit etwas
	Olivenöl	beträufeln und mit wenig
	Salz	bestreuen.

Spargel-Orangen-Chutney mit Hähnchen-Tempura

Zutaten für 6 Portionen

400 g	Spargel, weiß	waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in 1 cm kurze, schräge Stücke schneiden.
3	Orangen, kernlos	waschen, wie einen Apfel schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
1	Chilischote, klein	halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.
1	Zwiebel, rot	abziehen und in feine Würfel schneiden und zusammen mit Chili und Spargelstücken in
2 EL	Olivenöl, heiß	andünsten. Mit
50 ml	Balsamico, weiß	ablöschen
100 g	Zucker, braun	und die gewürfelten Orangen untermischen. Bei kleiner Hitze einkochen lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.
		Chutney mit
1 Pr.	Salz und Pfeffer	abschmecken und abkühlen lassen.
2-3 Zweige	Estragon, französisch	Blättchen abzupfen, hacken und unter das Chutney geben.
5 EL	Mehl	mit
2 EL	Maisstärke	und
1 TL	Backpulver	mischen und mit 150 ml eiskaltem Wasser zu einem dicklichen Teig verrühren und 15 Min. quellen lassen.
		Inzwischen
3	Hähnchenbrustfilets	waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese wellenartig auf
	Holzspieße	stecken. Das Fleisch mit
	Salz, Pfeffer	würzen, dann in
	Mehl	wenden. Die Spieße durch den Teig ziehen und in

	heißem
Öl	knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Curry	Die gebackenen Hühnerspieße mit etwas bestreuen und mit dem Spargel-Orangen-Chutney servieren.

Spargel-Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

5 Stangen	Spargel, grün	und
6 Stangen	Spargel, weiß und dick	waschen, schälen, bzw. die holzigen Enden abschneiden.
		Die Köpfchen ebenfalls abschneiden und zur Seite legen.
		Die Stangen grob raspeln und mit
2	Eigelben	und
2-3 EL	Mehl	und
50 g	Haferflocken	mischen. Mit
	Salz, Pfeffer	kräftig würzen. Die Masse etwas quellen lassen.
3 Scheiben	Toastbrot	in einer Küchenmaschine malen.
		Den Backofen auf 120°C vorheizen
		Aus der Spargelmasse kleine Bratlinge formen, in den Toastbröseln wenden und in heißem
	Butterschmalz	ausbacken.
		Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Backofen warmhalten.
		Die Spargelköpfchen in etwas
	Hühnerbrühe	Bissfest garen, längs halbieren und als Deko auf die Bratlinge legen.

Tipp: Wer gerne etwas mehr Farbe in den Bratlingen hätte, tauscht ein Teil Spargel gegen Möhre aus.

Die Bratlinge können auch mit einem Hauch Estragon oder mit Kräutern der Provence gewürzt werden.

Spargel mit Fisch

Zutaten für 4 Portionen

		Abgeriebene Schale von
½	Bioorange	auf einen Teller geben.
3 Blätter	Salbei	abspülen, trocken tupfen und zur Orangenschale geben.
3 EL	Rapsöl	mit
1 Stück	Ingwer	geschält und gerieben mischen und mit
	Pfeffer	würzen
12	Kabeljaufilet-Medaillons à 60 g	mit dem Öl einreiben und ca 60 Min. zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
1	Schalotte	und
1	Knoblauchzehe	pellieren und würfeln und in
1 EL	Rapsöl	andünsten.
125 g	Linsen, rot	abspülen, abtropfen und in das Öl geben.
200 ml	Gemüsefond	zugeben und ca. 8 Min. köcheln lassen.
2	Frühlingszwiebeln	in feine Ringe schneiden und 1 Min. vor Garzeitende zu den Linsen geben.
		Linsen durch ein Sieb abgießen.
1,5 kg	Spargel, weiß	waschen, schälen und holzige Enden abschneiden.
		In einen Topf ca. 1 cm hoch Wasser einfüllen und erhitzen.
	Salz, Zucker	und
	Pfeffer, schwarz	sowie
1 TL	Butter	zugeben. Spargel ebenfalls in den Topf geben und 12 bis 15 Min. garen.

		3 Kabeljaumedallions jeweils mit
3 Blättchen	Salbei	abwechselnd auf Spieße stecken und
	Pfeffer	
3 EL	Rapsöl	in einer beschichteten Grillpfanne erhitzen und die Spieße beidseitig ca. 2 Min. braten.
		Orangenschale und Salbeiblätter fein mörsern.
2 EL	Meersalz	zugeben und nochmals mörsern.
		5 EL Spargelwasser mit
3 EL	Balsamico, weiß	und
1 Pr.	Zucker	und
	Pfeffer, Salz	und
2 EL	Olivenöl	zu einer Vinaigrette rühren. Die Linsen untermischen, mit dem Fisch anrichten und dem Salbei-Orangensalz servieren.

Gebackene Tempura-Erdbeeren mit Holunderblüten-Sahne

Zutaten für 4 Portionen

10 g	Hefe	mit 250 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sie sich vollständig gelöst hat.
150 g	Mehl	und
50 g	Zucker	zufügen und zu einem glatten, dickflüssigen Teig rühren.
		Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
500 g	Erdbeeren, groß	waschen, trocken tupfen. Den grünen Stielansatz nicht entfernen.
250 g	Schlagsahne	steif schlagen und mit
80 ml	Holunderblütensirup (Waldmeistersirup)	mischen, kühl stellen.
		Den Teig noch einmal glatt rühren.
		Die Erdbeeren in
	Mehl	wenden und durch den Teig ziehen
500 ml	Pflanzenöl	zum Frittieren, erhitzen.
		Die Erdbeeren im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und mit
	Puderzucker	bestäuben und mit der Sahne servieren

Erdbeeren auf Schokoboden

Für 1 Backblech

Boden/ Backofen auf 180 °C vorheizen

150 g	Zartbitterschokolade	reiben
200 g	Butter, weich	mit
150 g	Zucker	schaumig rühren und nach und nach
4	Eier	unterrühren
100 g	Mehl	mit
2 TL	Backpulver	und
125 g	Mandeln, gemahlen	und der Schokolade mischen und unter die Butter-Zucker-Masse geben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 20 Min. backen.

Den Boden auskühlen lassen.

Füllung

6 Blatt	Gelatine	in kaltem Wasser einweichen.
250 g	Magerquark	mit
150 g	Zucker	und Saft und Abrieb von
1	Zitrone, unbehandelt	mischen
500 ml	Schlagsahne	steif schlagen und kühl stellen.

Die Gelatine leicht ausdrücken und vorsichtig erhitzen, bis sie flüssig ist. Nun unter ständigem Rühren zu der Quarkmasse geben. Die steif geschlagene Sahne unterziehen und auf den ausgekühlten Boden streichen. 2-3 Stunden kühlstellen.

Für den Belag

2 kg	Erdbeeren	vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen. Mit der Spitze nach oben auf die Creme setzen.
------	-----------	---

1 P.	Tortenguss, rot	Wenn man möchte, kann man noch mit
2 EL	Zucker	mischen und mit
250 ml	Apfelsaft	oder
250 ml	Weißwein	verrühren und zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel den flüssigen Tortenguss über den Früchten verteilen. Abkühlen lassen.

Den Kuchen in kleine Stücke schneiden.