



Thema: Veronika, der (grüne) Spargel wächst

Der Spargel kommt zwar noch nicht aus Deutschland, aber immerhin aus Europa und wir beginnen die Saison mit dem aromatischen Grünen, der sich gut mit Tomaten, Käse und Knoblauch versteht und nur untenrum etwas geschält werden muss. Außerdem eignet er sich gut zum Braten und Backen.

Insalata di asparagi e pomodori - Spargelsalat für 4 Personen

1 Kopf / Bund	Blattsalat oder Ruccola
100 g	Champignons
1 Bund	grüner Spargel
200 g	Cocktailtomaten
2 Stängel	Lauchzwiebeln
etwas	Olivenöl
etwas	Balsamico
2 EL	Naturjoghurt
etwas	frische Kräuter
etwas	Salz, Pfeffer, Senf
etwas	Parmesan
etwas	frischen Knoblauch

Den Salat putzen und in eine große Schüssel geben. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, waschen, Köpfe abtrennen und zur Seite legen, dann die Stangen in jeweils 2 - 3 Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne moderat heiß werden lassen, den Spargel dazu geben und sanft anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Danach die Spargelspitzen zugeben, dann den frischen Knoblauch (Menge nach Geschmack, Mut und den Vorlieben ihrer Mitbewohner), die Champignons gewürfelt und zum Schluss die Frühlingzwiebel in Röllchen nur noch kurz mitbraten. Parallel dazu die Tomaten waschen und halbieren, zum Salat geben. Aus Olivenöl, Balsamico, Senf, Naturjoghurt, feingehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing machen, eventuell etwas Honig dazugeben. Die Gemüsepfanne zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, leicht erkalten lassen, frischen Parmesan drüberhobeln, mit dem Salat vorsichtig vermengen und das Dressing erst mal nur drübergießen. **Dazu passt: ein Becherlein Ziegenfrischkäse Öl & Kräuter, ein Ringbrot aus dem Holzofen und eine Flasche Sander Cuvee Rot**

Junges Gemüse überbacken mit Béchamelsauce für 4 Personen

1 Bund	grüner Spargel
1	Kohlrabi
1 Bund	Karotten
4 EL	Butter
2 EL	Mehl
150 ml	Milch
1 TL	Brühepulver
ca. 100 g	frische Kräuter (Grüne Soße)
	Salz und Pfeffer
125 g	Wildkräuterkäse
15 g	Semmelbrösel

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kochwasser mit etwas Salz, Zucker und 1 EL Butter aufsetzen und zum kochen bringen. Spargel, Karotten und Kohlrabi ca. 5 Minuten kochen lassen, dann aus dem Topf heben und gut abtropfen lassen. Für die Béchamel aus 2 EL Butter und 2 EL Mehl eine Einbrenne machen, mit der Milch ablöschen, rühren, rühren, rühren, aufkochen lassen, Brühepulver unterrühren und soviel Gemüsewasser aufgießen, bis eine sämige aber nicht zu dicke Sauce entsteht, 10 Min. kochen lassen. Kräuter ggf. abzupfen und kleinhacken. Käse reiben, knapp die Hälfte davon mit den Kräutern unter die Soße rühren, salzen, pfeffern. Vom Feuer nehmen. Semmelbrösel in 1 EL Butter anrösten. In einer Auslaufform etwas Sauce geben und das Gemüse hübsch verteilen. Restliche Soße drauf und zum Schluss den restlichen Käse und die Semmelbrösel. Bei 220 ° ca. 10 - 15 Minuten überbacken **Wer will gibt noch ca. 100 g gekochten Schinken in feine Streifen geschnitten zum Gemüse. Noch schneller geht das Gericht, wenn Sie satt der Béchamel eine fertige Sauce Hollandaise nehmen**

Kräuter-Spargel-Risotto für 4 Personen

1 Bund	grüner Spargel
	Salz
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
125 ml	Weißwein
100 g	frische Kräuter
50 g	Parmesan

Das Gemüse schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In ca. 750 ml Wasser mit etwas Salz zum 5 Minuten kochen lassen. Aus dem Kochwasser heben, Wasser beiseite stellen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, feingewürfelte Zwiebel kurz andünsten. Dann den Reis zugeben, der unter rühren ebenfalls glasig angedünstet wird, mit dem Wein ablöschen. Restliches Spargelwasser nach und nach zugießen, dabei regelmäßig umrühren. Nach ca. 30 Min. den inzwischen frisch geriebenen Parmesan unter den gar gedünsteten Reis haben. Die feingehackten Kräuter und den Spargel vorsichtig dazugeben, nochmals erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp: Sie können den Spargel auch ohne Vorkochen (etwas später) zum Reis geben. Das Risotto schmeckt auch gut mit Bärlauch und Ruccola oder etwas frischem Salbei und noch mehr Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Paprikawürfel, Erbsen.**