

Rezept des Monats Juni



Spargel-Rhabarber-Rezepte

Juni Symphonie

Spargel an „Rhabarber-Orangen-Coulis*
mit rotem Pfeffer und französischem Basilikum

Zutaten

1000 g Spargel (weißer oder grüner Spargel)
Je 1 TL Salz und Zucker
1 EL Butter
1 Zitronenscheibe
500 g Rhabarber
1 EL Rohrohrzucker
200 ml Orangensaft (milde Orange)
1 EL Öl oder Butter zum Braten
1 TL Rosa Pfefferbeeren (roter Pfeffer)*
Basilikum
Salz, Zitrone

Zubereitung

Weißer Spargel vom Kopf her vorsichtig schälen und in ca. 1,5 ltr. Wasser geben, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Butter und eine Scheibe Zitrone zufügen und den Spargel 10-14 Min. (je nach Dicke der Stangen kochen).

Grüner Spargel wird nicht geschält, nur die holzigen Enden abschneiden. Den frischen Spargel in nicht zu heißem, sehr guten Olivenöl in der Pfanne braten und nur mit etwas Salz, gemahlenem Pfeffer, etwas Zitronensaft verfeinern. In ca. 15 Minuten ist der Spargel fertig.

Zum milden Geschmack von weißem, wie auch grünem Spargel passt die Rhabarber-Orangen-Coulis hervorragend. Und so einfach ist die Zubereitung: Den Rhabarber waschen und unschöne Stellen entfernen, nicht schälen. Besonders gut eignen sich Sorten mit rotem Stengel wie z.B. Himbeer- oder Erdbeerrhabarber. Die Stangen klein schneiden und mit Orangensaft im offenen Topf bei mittlerer Hitze kochen, abkühlen lassen und pürieren. Den Spargel mit der Coulis anrichten und mit frischen Kräutern (z.B. kleinblättriges Basilikum) und rosa Pfefferbeeren anrichten. Eine Frühlingskombination, die zu Fisch, Fleisch, Geflügel passt. Jetzt heißt es Anrichten.

Die Rhabarber-Orangen-Coulis ist auch Basis für einen erfrischenden Spargel-Erdbeersalat, eignet sich für einen Obstkuchen und ist eine leckere Ergänzung zum Eis.

Weitere Rezepte:

Spargelsalat mit Erdbeeren **Spargelquiche**

*Info:

Coulis (auch oft als *Cremesaucen* oder veloutierte Saucen).

Eine Coulis (von französisch *couler* = fließen) ist eine Püreesoße die auf der Basis von püriertem Obst oder Gemüse hergestellt wird. Sie sind eine hervorragende Möglichkeit, Gerichte sämig zu machen, ohne viel Sahne zu verwenden und behalten den natürlichen Geschmack.

Bekannte Soßen sind

„**Tomatensauce**“ Ein Klassiker in der italienischen Küche. Verfeinert mit Knoblauch, Basilikum und Oregano, perfekt zu Pastagerichten.

„**Gemüse-Pesto**“ (z.B. Bärlauch, Rucola oder Basilikum).

„**Kichererbsen-Curry**“ passt gut zu Gegrilltem.

„**Guacamole**“ - Avocadocreame, die wohl bekannteste Rohkost-Püreesoße. Meist oft als Dip.

*Info:

„**Rosa Pfefferbeeren**“ (roter Pfeffer)

Die rosa Pfefferbeeren wachsen am Brasilianischen Pfefferbaum. Sie werden als Gewürz verwendet, sind jedoch kein echter Pfeffer, sondern werden oft buntem Pfeffer aus optischen Gründen anstelle des seltenen roten Pfeffers beigemischt. Sie haben einen mild aromatischem Geschmack und können zum Würzen von herzhaften und süßen Speisen, wie auch zum Garnieren verwendet werden. Da sie einen hohen Gehalt an Ätherischen Ölen haben, sind die Pfefferbeeren NICHT für die Pfeffermühle geeignet!

Spargelsalat mit Erdbeeren



Zutaten

500 g Weißen Spargel
250 g Erdbeeren
2 Romana Salat
½ Portion Rhabarber-Orangen-Coulis
2-3 ELgutes Öl
 Basilikum, frisch
 etwas Piment d'Espelette
 Etwas Salz, 1 Scheibe Zitrone,
 1 EL Butter, 1 Prise Zucker für das Spargelwasser

Zubereitung

Den Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Spargelwasser kochen, etwa 11-13 Min. Wenn die Spargelstücke gar sind, aus dem Wasser nehmen, abtropfen und in einer Schale abkühlen lassen. (Spargelwasser aufheben, kann auch eingefroren werden für Suppen, Soßen etc.)

Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Romana Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Aus der Rhabarber Coulis, dem Öl und den Gewürzen eine Marinade machen. Salat, Erdbeeren und Spargelstücke in die Marinade geben und vorsichtig untermengen. Nochmals abschmecken und noch etwas durchziehen lassen.

Spargel-Rhabarber-Quiche



Zutaten

1 Pkt. Blätterteig (aus dem Kühlregal)

200 g weißen Spargel

200 g grünen Spargel

100 g Rhabarber

200 ml Sahne

50 ml Milch

4 Eier Gr. M

2 EL frischen Thymian

1 Knoblauchzehe

60 g Parmesan

½ TL Salz

Pfefferaus der Mühle

Etwas Salz, 1 Scheibe Zitrone,

1 EL Butter, 1 Prise Zucker für das Spargelwasser

50 ml Orangensaft und 1 Prise braunen Zucker für den Rhabarber

Zubereitung

Für eine runde Springform 26 cm.

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen (oder einfetten), den Blätterteig ausrollen und den Boden mit einem Rand auslegen.

Den weißen Spargel schälen und am unteren Ende ca. 2 cm abschneiden. Dann in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den grünen Spargel nicht schälen aber auch die unteren Enden abschneiden und die Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den weißen Spargel darin 10 Minuten kochen dann den grünen Spargel für 4 Minuten dazugeben, bis alles gar (bissfest) ist.

Den Rhabarber putzen und ebenfalls in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Im Orangensaft im offenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten.

Spargel und Rhabarber über einem Sieb abgießen und bei Seite stellen.

In einer Schüssel Sahne, Milch und die Eier verquirlen. Die gepresste Knoblauchzehe und die Thymianblättchen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel - und Rhabarberstücke in der Springform verteilen, die gequirlte Eiermasse darüber gießen und mit abgeriebenem Parmesan bestreuen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200° Umluft ca. 30 Minuten backen bis die Quiche goldbraun ist.

Man kann die Quiche warm oder kalt servieren.