



Anmerkungen zum gewählten Menü

Was ist Spargel und welche Spargelsorten gibt es?

Spargel ist seit Urzeiten über ganz Afrika, Vorderasien und Europa verbreitet. Wie man aus dem ursprünglich grünen den weissen Spargel kultiviert hat, ist eine der grossen Errungenschaften der Gartenbaukunst. Es gibt viele Spargelsorten. Weiss ist der Pflanzenschoss, solange er in der Erde bleibt. Er schmeckt süss-spargelig. Stösst er durch die Erde, färben sich seine Sprossenblättchen violett-rosa. Er schmeckt angenehm süss-bitter. Wächst der Spross in wenigen Stunden 15 bis 20 cm über das Erdreich, wird er grün. Wildspargel kommt in der freien Natur in Flussauen und an Bach- und Flussufern vor. Die grünen Sprossen werden von Sammlern geerntet.

Wann ist Spargelzeit in der Schweiz?

Spargel sollte man nur dann kaufen, wenn er aus der näheren Umgebung kommt. Wildspargel kommt aus dem Süden. Es gibt ihn ab April bis Ende Mai. Weissen Spargel aus der Schweiz gibt es von Mitte Mai bis Mitte Juni. Letzter Stichtag ist Johannistag, der 24. Juni. Die Kantone Thurgau, Schaffhausen und Zürich produzieren den Grossteil des einheimischen Spargels. «Asperges violets» kommen aus dem Wallis.

Worauf muss man beim Einkauf achten?

Ob grün oder weiss: Nur frischer Spargel ist guter Spargel. Frischer Spargel schimmert leicht feucht, ist knackig-prall, bricht mit einem trockenen Knall. Seine Schnittstelle ist kaum angetrocknet, die Stangen sind weder rissig noch gespalten. Die Sprossenblättchen liegen eng an der Spargelspitze. Spargel soll frisch verwendet werden. Wenn er gelagert werden muss, schlägt man ihn in ein leicht feuchtes Tuch und legt ihn in die Gemüseschublade.

Wie kocht man Spargel am besten?

Weisser Spargel wird mit dem Sparschäler grosszügig geschält. Vom Stangenende werden etwa 1 bis 1,5 cm entfernt. Grüner Spargel wird auf dem letzten Drittel geschält, 1 cm des Stangenendes wird entfernt. Vom Wildspargel werden bloss 10 bis 15 cm des oberen ungeschälten Stangenendes verwendet. Der Rest ist holzig. Frischer Spargel braucht nur Wasser, viel Salz und – vielleicht – ein Stückchen frische Butter. Grüner Spargel braucht etwa 8 Minuten. Weisser etwa 10 bis 12 Minuten. Abgetropft, mit wenigen Butterflocken auftragen.

Deshalb ist Spargel so gesund

Das Gemüse ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund und kalorienarm, 20 Kalorien pro 100 Gramm.. Spargel ist gut für die Knochen, schützt vor Krebs und durch seine blutreinigende Wirkung hilft Spargel gegen Hautunreinheiten und chronische Ekzeme. Spargel besteht zu 95 Prozent aus Wasser. (Quelle: Blick)

Ablauf

Zeit ca.

Apero / Besprechung	18.30 bis 19.00 Uhr
Vorspeise (Tirami Su im Kühlschrank und /Polenta Masse fertig)	19.00 bis 20.00 Uhr
Hauptgang	19.00 bis 20.45 Uhr
Dessert	21.15 bis 21.45 Uhr

Apéro

Marinierte Feta-Spiesse

200 g	<i>Feta</i>
2 El	<i>Sesam</i>
1 El	<i>Fenchelsamen</i>
1	<i>Zitrone, Schale abgerieben</i>
1 El	<i>Zironensaft</i>
2 El	<i>Olivenöl</i>
1 ½ Tl	<i>schwarzer Pfeffer, zerstoßen</i>
15 g	<i>Minze</i>
20	<i>Minzeblätter</i>
½	<i>Salatgurke</i>
10	<i>schwarze Oliven, enkernt, halbiert</i>
20	<i>Holzspiesse</i>

Sesam und Fenchelsamen in Pfanne bei schwacher Hitze 3 Minuten goldgelb rösten. Feta mit kaltem Wasser abspülen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. In 2cm grosse Würfel schneiden. Sesam, Fenchelsamen, Zitrone, Olivenöl und Pfeffer mischen. Feta gründlich in der Mischung wenden. Abgedeckt für 4 Std in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Gehackte Minz dazugeben und mischen. Gurke in 20 Würfel von 1cm Kantenlänge schneiden. 1 Minzblatt, 1 Olivenhälfte, 1 Gurkenwürfel, 1 Fetawürfel auf die Spiesse stecken. Gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.

Pastéis de bacalhau

Bolinhos de Bacalhau oder Pastéis de Bacalhau („Kabeljau-Küchlein“) sind typisch portugiesische Appetithäppchen (Petiscos), frittierte kleine Krokette aus Kartoffeln und Bacalhau (Stockfisch).

Zur Zubereitung wird zunächst Bacalhau gewässert, gekocht, von Haut und Gräten befreit und zerrieben. Eine etwa gleich große Menge von gekochten Kartoffeln wird geschält und gestampft. Beides wird unter Zugabe von Eiern vermischt und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zwiebeln und glatter Petersilie gewürzt. Aus dieser Farce werden mit zwei Esslöffeln kleine Krokette geformt und in Olivenöl frittiert. Bolinhos de Bacalhau werden warm oder kalt zum Aperitif gereicht.

Getränkeempfehlung: Bier Sagres/P, Aperol, Orangensaft

Roher Spargelsalat mit Erdbeeren (Kochbuch Seite 21)

400 g *weisse oder grüne Spargeln*
250 g *Erdbeeren*
2 El *Pinienkerne*
100 g *Junger Blattspinat oder Rucola*

Dressing

1/2 Bund *Schnittlauch*
1/2 Bund *Petersilie*
3 El *Holunderblütenessig*
 Salz, Pfeffer
5 El *Sonneblumenoel*
1 Tl *Honig, flüssig*

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilie fein hacken. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer, Sonneblumenoel und die Kräuter zu einem Dressing rühren. Die Spargeln schälen und schräg in dünne Stücke schneiden. Im Dressing 20 bis 30 Minuten marinieren.

Erdbeeren waschen und in blättrige Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Spinatblätter oder Rucola waschen und gut abschütten.

Anrichten

Salatblätter auf Teller verteilen. Spargeln und Erdbeeren dekorativ darauf anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.

Weineempfehlung: Muscat d'Alsace/F

Pouletbrust an Morchelsauce mit Gemüseblume (Seite 81)

4 *Pouletbrust à ca. 180 g*
800 g *weisse und grüne Spargeln*

Morchelsauce

10 g *getrocknete Morcheln*
1 El *Butter*
Mehl-Butter oder Roux
2 dl *Rahm*
Salz, Pfeffer, Majoran
1 Tl *Cognac (nach Belieben)*

Spargeln schälen und im Salzwasser knapp gar kochen.

Variante: Spargeln schälen und mit Sparschäler (Gemüsehobel) in 1-2 mm dicke Streifen hobeln. Im Salzwasser knapp gar kochen. Aus weissen und grünen Spargelstreifen einen „Spargelteppich“ flechten.

Pouletbrust 30 Min vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Pouletbrust in heissem Bratfett oder Oel rundum 3 Minuten anbraten, mit Pfeffer bestreuen. Im auf 140 Grad C vorgeheizten Backofen, auf Gitter über einer Gratinform, etwa 10-12 Minuten weitergaren lassen, leicht salzen.

Morcheln 30 Minuten in lauwarmem Wasser einlegen, gut waschen, damit kein Sand zurückbleibt, grosse Pilze eventuell halbieren. Morcheln mit dem abgeseibten Einweichwasser und etwas Cognac weichkochen. Rahm und Gewürze sowie etwas Roux zum Eindicken zugeben, 10 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Anrichten

Pouletbrust schräg anschneiden. Auf vorgewärmte Teller über den Spargel oder Spargelteppich legen und mit Morchelsauce überziehen. Gemüseblume und Polenta dazu reichen.

Weinempfehlung: Pinot Grigio/I, Vinho Verde/P

Polenta Schnitten

200 g	<i>Maisgriess (oder Bramata)</i>
4 dl	<i>Milch</i>
4 dl	<i>Wasser</i>
30 g	<i>Butter (evtl. Öl oder Bratbuter zum Braten)</i>
20 g	<i>Parmesan</i>
	<i>Salz</i>

In einer breiten, hohen Pfanne die Milch mit Wasser und Salz aufkochen. Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen und offen bei schwacher Hitze nach Packungsangaben (etwa 40 Minuten) zu einem Brei köcheln lassen. Dabei häufig umrühren. Falls der Brei zu weich ist, noch etwas Maisgriess einrühren, wird er zu fest noch etwas heisses Wasser zufügen.

Zum Schluss 10 g Butter und den Parmesan unterrühren und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Ein Backblech einölen (oder Backblechrücken kalt abschöpfen) und die Polenta gleichmässig dick darauf streichen. Dann mindestens eine Stunde abkühlen und fest werden lassen.

Die festgewordene Polenta in gleichgrosse Quadrate oder Rautenförmig oder Halbmonde schneiden resp. ausstechen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig goldbraun braten. Als Variante können die Polenta Schnitten auch mit etwas Parmesan bestreut und im auf 220 Grad C vorgeheizten Backofen überbacken werden.

Gemüseblume

4	<i>Kohlrabi Scheiben, 2 mm dick</i>
12	<i>Zucchini Scheiben, 5mm dick, Zackenmesser</i>
12	<i>Rüebli Scheiben, 3 mm dick</i>
8	<i>Blumenkohl Röschen, klein</i>
	<i>Salz</i>
4	<i>Cherrytomaten</i>
	<i>Parmesan, gerieben</i>

Das Gemüse, ohne die Cherrytomate, einzeln in Salzwasser bissfest kochen. Backblech mit Backpapier auslegen. Kohlrabischeibe ins Backblech legen, Gemüse drauflegen und Cherrytomate in die Mitte setzen. Mit Parmesan bestreuen, im auf 200 Grad C vorgeheizten Backofen überbacken.

Tirami Su mit Erdbeeren, Rahm, Amaretti

Tirami Su (Grundrezept) (Seite 167)

250 g *Mascarpone*
2 *Eier*
2 El *Zucker*
4 El *Grappa oder Kaffeelikör*
1 Tasse *starker, kalter Kaffee*
70 g *Löffelbiskuits*
Kakao- oder Schokoladenpulver

Eigelb und Zucker schaumig rühren und mit dem Mascarpone vermischen. Mit 3 El Grappa aromatisieren. Eiweiss zu Schnee schlagen und sorgfältig darunterziehen. Kaffee mit dem vierten El Grappa verrühren und die Löffelbiskuit darin tränken. Mit der Hälfte davon eine Form auslegen. Die Hälfte der Mascarpone Masse darauf verstreichen, die übrigen Löffelbiskuits darauf verteilen und mit der restlichen Mascarpone Masse bedecken. Zwei Stunden kühlstellen.

Vor dem Servieren eine Schicht Kakao oder Schokoladenpulver über das Tirami Su sieben.

Erdbeeren, Rahm, Amaretti

250 g *Erbeeren*
2 El *Zucker*
Rahm, steif geschlagen
1-2 *Amaretti, grob zerbröselt (Stückchen)*

Erdbeeren waschen, in 5-8mm grosse Stücke schneiden, Zucker daruntermischen, und etwa 1 cm hoch in Dessertgläser einfüllen.

Glas mit der Tirami Su Masse knapp auffüllen. Zwei Stunden kühlstellen.

Rahmtupfer draufgeben. Amaretti dazureichen.

Weinempfehlung: Vin Santo/I

Kaffee, Espresso

