



Spargel mit Frischkäsesauce

Zutaten:

Spargel
10 g Butter
Rohrrohrzucker
Meersalz
150 g Frischkäse
1 Eigelb
150 g Sahne
50 g Crème fraîche
1-2 TL Zitronensaft
½ Bund Petersilie
Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, schälen, die Endstücke abschneiden. Den Spargel mit Butter und 1 Prise Zucker in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Für die Sauce Frischkäse, Eigelb, Sahne, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und mit dem Schneebesen kurz aufschlagen. Petersilie fein hacken, in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel gut abgetropft auf einer Platte anrichten und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

Spargelsuppe mit Vanille

Zutaten:

500 g Spargel
1 kl. Zwiebel
2 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 EL Orangensaft (frisch gepre)
1/2 Vanilleschote
Meersalz
Pfeffer
Rohrrohrzucker

Zubereitung

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren oder vierteln und beiseite stellen. Stangen in Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und beides bei niedriger Hitze darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Fein pürieren, Sahne dazugießen und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelspitzen, Mark von 1/2 Vanilleschote und 1 TL Orangenschalenstreifen 3-4 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Suppe mit Spargelspitzen anrichten.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 06/05



Spitzkohl in Frischkäserahm

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.
Dazu passen Kartoffel.
Zubereitungszeit 25 Minuten.

Zucchini-Quiche

Zutaten:

Für die Füllung:

250 g Schalotten o. Zwiebel
750 g junge, feste Zucchini
2 EL Öl
¼ l saure Sahne
2 Eier
150 g geriebener Emmentaler
1 Msp. Muskatnuß
Salz
schwarzer Pfeffer
Feta nach Geschmack

Für den Mürbeteig:

300 g Vollkornmehl
200 g kalte Butter
1 Prise Salz
1 Ei

Zubereitung

Für den Mürbeteig das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen in die Mulde geben, Salz und das Ei hinzufügen. Alles zu einem festen Teig kneten und zu einer Kugel formen, im Kühlschrank 1 – 2 Std. ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Zucchini unter ständigem Rühren leicht anbraten. Abkühlen lassen. Die Sahne mit den Eiern und dem geriebenen Emmentaler verrühren, mit Salz, Muskatnuß und Pfeffer abschmecken.
Den Mürbeteig ausrollen und eine gefettete Springform von 30 cm Durchmesser damit auslegen, dabei den Teig am Rand etwa 2 cm hochziehen. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zucchini auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen und die Ei-Käse-Masse darübergeben.

Die Quiche im Backofen bei 200° ca. 45 Min. backen.