

22. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Spargel-Tofuspieße

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

8 Holzspieße
500 Spargel
400 g Broccoli
Salz

Holzspieße wässern.
Spargel schälen. Enden abschneiden, schräg in kleine Stücke schneiden.
Broccoli waschen und in Röschen teilen. Spargel in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen, kurz kalt abspülen.
Broccoliröschen 2 Minuten ebenfalls in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, kurz kalt abspülen. Das Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen.

1 – 2 Tomaten
200 g Tofu

Tomaten waschen und achteln.
Tofu in ca. 1–2 cm breite Rechtecke schneiden. Dann abwechselnd Gemüse und Tofu aufspießen. Spieße beiseitelegen.

2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
8 EL Öl
Salz, Pfeffer

Knoblauch schälen, fein hacken.
Fein gehackte Rosmarinnadeln zufügen und mit Olivenöl verrühren. Das Öl über den Spießen verteilen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Zitrone

Kurz vor dem Servieren die Spieße von beiden Seiten auf dem heißen Grill insgesamt ca. 6–10 Min. grillen und mit Zitronenscheiben servieren.

Spargel-Omelett

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 25 Min.

500 g Spargel
1 Chilischote, rot
1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan
1 Bund Basilikum
4 Stiele Petersilie

Spargel schälen. Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 EL Olivenöl

Parmesan fein reiben.

5 Eier

Basilikum

Salz, Pfeffer

und Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen. Die restlichen Kräuterblätter fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten. Inzwischen Eier in einer Schüssel verquirlen. Gehackte Kräuter und Parmesan untermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung über den Spargel gießen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen. Die Pfanne dabei ab und zu schütteln, damit nichts ansetzt.

Omelett auf einen Teller stürzen, in Stücke schneiden.

Mit den Basilikumblättern garnieren.