

21. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Spargel mit Rucola-Pesto

Zutaten:
für 4 Personen



750 g Spargel
Salz
1 TL Honig

150 g Rucola
1 Knoblauchzehe
100 g
Sonnenblumenkerne
1 TL getr. Steinpilze, fein
zerrieben
250 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
250 g Parmesan
30 g zerlassene Butter
50 g Vollkornbrösel

Zubereitung:
ca. 30-40 Min.+ 60 Min. Ruhezeit

Spargel schälen,
mit einer Prise Salz und
etwas Honig ca. 15 Min. in Wasser kochen. Herausnehmen, abtropfen
lassen und in eine Auflaufform legen.
Rucola waschen, trocken tupfen und grob hacken.
Knoblauchzehe fein hacken.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Getrocknete Pilze fein zerreiben.
Rucola, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Pilze
Öl,
Salz und Pfeffer im Mixer mittelfein hacken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
50 g Parmesan unterheben. Das Pesto auf dem Spargel in der Auflaufform
verteilen. 200 g Parmesan mit der zerlassenen Butter und den
Vollkornbröseln mischen, über den Spargel geben und bei ca. 250 °C im
vorgeheizten Ofen kurz überbacken, bis der Käse gebräunt ist.

Omelette mit Ingwer-Spargel

Zutaten:
für 4 Portionen

600 Spargel

15 g frischer Ingwer
20 g Rucola
6 Eier, (Kl. M)
4 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer
2 EL Butter

2 EL Öl
1 TL ger. Sesamöl

1 Limette oder Zitrone
2 TL Sojasauce

Chiliflocken

Zubereitung:
ca. 45 Min.

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel je nach Dicke längs
halbieren und die Hälften schräg in 5-6 cm lange Stücke schneiden.
Ingwer schälen und fein würfeln.
Rucola waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
Für die Omelettes Eier und
Sahne mit einem Schneebesen verquirlen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus der Eiermischung 2 Omelettes bei milder
Hitze zugedeckt 15-20 Minuten stocken lassen.
Für den Ingwer-Spargel Öl und Sesamöl in einem großen flachen Topf
erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten
braten. Ingwer dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5
Minuten dünsten. Rucola zugeben und zusammenfallen lassen.
Von der Limette die Hälfte der Schale fein abreiben und den Limettensaft
auspressen. Spargel mit Limettenschale, 1-2 EL Limettensaft und Sojasauce
abschmecken. Mit den Omelettes auf vorgewärmten Tellern anrichten und
und Chiliflocken bestreuen.