

## 23. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Rübstiel mit Spargel und Risotto

### Zutaten:

für 4 Personen

1 Bund Rübstiel  
1 kg Spargel  
  
ca. 750 ml  
Gemüsebrühe,  
Salz, 5 Schalotten  
Butter oder Kokosöl  
ca. 300 g Risotto Reis  
15-20 cl Weißwein,  
trocken, 2 Knoblauch-  
zehen, Pfeffer

Olivenöl  
Parmesan

### Zubereitung:

ca. 45 Min.

Rübstiel waschen und klein hacken, beiseite stellen.  
Spargel waschen und schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Köpfe abschneiden und 5 Min. blanchieren, abtropfen lassen und zur Seite legen. Den restlichen Spargel in ca. 5 cm lange Stückchen schneiden und ca. 15 Min. in der Gemüsebrühe garen. Dann pürieren, eventuell nachsalzen. Schalotten schälen und klein schneiden. In einer großen tiefen Pfanne in Butter oder Kokosöl glasig dünsten. Reis dazugeben und 2 Min. unter Rühren anbraten. Wein dazugeben unditerrühren bis er komplett verkocht ist. Knoblauch pressen unditerrühren. Pfeffer dazu geben. Den pürierten Spargel nach und nach in die Pfanne geben und kurziterrühren. Wenn der Reis gar ist, die Spargelköpfeiterrühren. Risotto in den Tellern verteilen, einen Schuss Olivenöl, den geriebenen Parmesan und zuletzt den feingehackten Rübstiel dazugeben.

## Spargel-Mangoldgemüse mit Ofenkartoffeln

### Zutaten:

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln  
6 EL Olivenöl  
  
600 g Mangold  
1 kg Spargel  
  
12 Stängel Petersilie  
4 getrocknete Feigen  
250 ml Sojasahne  
2 TL Zitronensaft  
4 TL Curry, Salz, Pfeffer  
4 EL  
Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

ca. 45 Min. + 30 Min. Backzeit im vorgeheizten Ofen

Kartoffeln waschen, eventuell schälen und vierteln. In eine Schale geben, mit 3 EL Olivenöl vermengen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und backen.  
Mangold putzen, waschen, Stiele fein hacken und Blätter in Streifen schneiden. Unteres Drittel vom Spargel schälen, Ende knapp abschneiden und Spargelstangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Feigen ebenfalls fein hacken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin kurz anbraten. Mangoldstiele, Sahne, Zitronensaft und Curry dazu geben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mangoldblätter und Feigen zufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sonnenblumenkernen bestreut zu den Kartoffeln servieren.