



Die Rezepte zur Sendung

Die Spargel-Suppe

Zutaten:

600 g weisser Spargel

Geflügelbouillon

100 g Crème fraîche

frischer Dill

Salz und Pfeffer und Zucker zum Abschmecken

Das holzige Ende der Spargeln abschneiden und die Spargeln schälen. Die geschälten Spargeln zu einem Bund zusammenbinden und samt den Schalen und den abgeschnittenen holzigen Enden der Spargeln in kochende Geflügelbouillon geben.

Die Spargeln ca. 15 Min. kochen. Nicht zu viel Bouillon verwenden, die Spargeln sollen während des Kochens nur gerade mit Bouillon bedeckt sein.

Sind die Spargeln gar, hebt man sie aus der Bouillon und giesst den Fond durch ein feines Sieb in eine zweite Pfanne. Den Fond danach um gut einen Drittel einkochen.

Die Spargeln in 1-2 cm lange Stücke scheiden und im Mixer oder Cutter fein pürieren. Die Köpfchen der Spargeln als Suppen-Einlage auf die Seite legen.

Nach für nach gerade so viel Spargelfond zum Spargelpurée geben, bis die Suppe die richtige Konsistenz hat.

Die Suppe nochmals erwärmen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Etwas kalte Butter und 100g Crème fraîche beigeben. Die Spargel-Suppe zum Schluss nochmals gut mit dem Stabmixer aufmixen oder mit dem Schwingbesen kräftig schlagen.

Die Spargelköpfchen und etwas frischer Dill zur Suppe geben.

Der Spargel-Salat

Zutaten:

1 halber Bund grüne Spargeln

1 halber Bund weisse Spargeln

1 Hand voll Cherry-Tomätchen

etwas Pinien-Kernen

frischer Dill

Salatsauce zum Bsp. aus Rotweinessig, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer

Das holzige Ende der Spargeln abscheiden und die Spargeln schälen (bei den grünen Spargeln nur etwa 10-12cm am Ende der Spargel-Stange schälen)

Die Spargeln in 3 – 4 cm lange Stücke scheiden. Schräg anschneiden. Wasser aufsetzen, salzen, 2 Prisen Zucker und etwas Butter dazugeben. Kocht das Wasser, werden zuerst die weissen Spargelstücke dazu gegeben, 2-3 Min. später gibt man die grünen Spargelstücke dazu. Nach 10-12 Min. sind die Spargeln gar. Das Wasser abgiessen. Die Spargeln mit kaltem Wasser abschrecken und kurz etwas auskühlen lassen.

Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit einem milden Rotweinessig und einem fruchtigen Olivenöl zu einer Salatsauce verrühren.

Die Salatsauce über die lauwarmen Spargeln giessen, die halbierten Cherry-Tomätchen, die Pinienkernen und den frischen Dill dazugeben und sorgfältig mit den Spargeln mischen.
