


# Spargel-Morchel-Frikassee und rohmarinierter Spargel mit Erbsen-Soße

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-koeche/christian-lohse-spargel-morchel-frikassee-rohmarinierter-spargel-mit-erbsen-soe-kapuzinerkresse/](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-koeche/christian-lohse-spargel-morchel-frikassee-rohmarinierter-spargel-mit-erbsen-soe-kapuzinerkresse/)

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Für den Spargel und die Morcheln:

- 12 Stangen weißen Spargel
- 120 g frische Morcheln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Handvoll Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Salz
- Zucker
- ½ Bund Schnittlauch
- Butter
- Kerbel

### Zubereitung:

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Den Spargel schälen - 3 Stangen zurücklegen - in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, salzen und zuckern. Die geputzten Morcheln mit den Erbsen zu den Zwiebeln und dem Spargel geben und kurz mitdünsten.

Mit etwas Wasser und Butter binden und nach Geschmack mit Salz, Zucker, Knoblauch und Zitronensaft abschmecken. Den Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und mit etwas Kerbel zu dem Spargel-Morchel-Frikassee geben.

### Für die Erbsen:

- 100 g Erbsen
- 200 ml Milch
- fein geschnittener Knoblauch
- Haselnussöl
- 3 – 4 Scheiben Toastbrot ohne Rand
- Butter
- Knoblauch
- 1 Zitrone
- etwas Walnussöl
- Salz
- Zucker

- 1 Handvoll Enoki Pilze
- Kerbel
- Einige Bärlauchspitzen
- Kapuzinerkresse
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die Milch mit dem Knoblauch (Menge nach Gefühl und Geschmack) und den Erbsen aufkochen und mit Salz und Zucker würzen. Anschließend mixen und passieren. Das Ganze mit Butter und Haselnussöl leicht montieren.

Das Toastbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit reichlich Butter und etwas Knoblauch anrösten. Den zurückgelegten Spargel in Stücke schneiden. In Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Zucker und Walnussöl roh marinieren.

Die Enoki Pilze mit etwas Kerbel mischen und salzen, die Bärlauchspitzen mit Öl und Salz würzen.

### **Anrichten:**

Das Spargel-Morchel-Frikassee in einem tiefen Teller anrichten. Den rohmarinierten Spargel und die Enoki-Pilze darüber geben und mit der Erbsen-Soße begießen. Mit den Bärlauchspitzen und etwas Kapuzinerkresse dekorieren.

Rezept: Christian Lohse

Quelle: Kerners Köche 24.6.2017