

## Ein ausgefallenes Spargel-Menü

Spargel ist aufgrund seines feinen Geschmacks vielseitig einsetzbar. Aus dem edlen Gemüse lässt sich sogar ein ganzes Menü zaubern, bei dem Sie auch die Spargelreste verwerten können.

### Vorspeise: Spargel Erbsenschaum Suppe

#### Zutaten:

- Spargelschalen (von ca. 1 kg gewaschenem Spargel)
- 2-3 Stangen Spargel
- Abgeschnittene Spargelenden (Die Spargelenden können auch holzig sein, da sie wie die Schalen später nicht mitgegessen werden.)
- 1 Lauchzwiebel
- 300 g Erbsenschoten (Sie können auch TK-Erbsen verwenden.)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Butter zum Anbraten
- Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker



#### Zubereitung:

- Wenn Sie Spargel vor dem Kochen schälen, fallen neben den Schalen auch eingetrocknete oder holzige Enden an. Diese Spargelreste können Sie für die Suppe verwenden, sodass nichts unnötig entsorgt werden muss.
- Kochen Sie die Spargelschalen und die Spargelenden für 10 - 15 Minuten in einem Liter Wasser in einem Topf aus, damit das Wasser den leckeren Spargelgeschmack annimmt.
- Während das Wasser kocht, schneiden Sie die Lauchzwiebel und die 2-3 geschälten Spargelstangen in kleine Stücke. Schwitzen Sie die kleingeschnittene Lauchzwiebel und den Spargel in einem zweiten Topf in etwas Butter an.
- Pülen Sie die frischen Erbsen aus der Schale und geben Sie die Erbsen zu den erhitzten Lauchzwiebel- und Spargelstücken.
- Gießen Sie nun die Hälfte des Spargelsuds durch ein Sieb in den Topf mit den Erbsen. Für einen kräftigeren Geschmack geben Sie nun 200 ml Gemüsebrühe hinzu. Mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und dann die Suppe für zehn Minuten köcheln lassen. Geben Sie danach 200 ml Sahne hinzu.

- Nehmen Sie die Suppe vom Herd und pürieren mit einem Stabmixer alles klein. Durch die zerkleinerten Erbsen entsteht nun eine frühlingshafte grüne Farbe.
- Würzen Sie die Suppe nach Belieben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.
- Passieren Sie die Suppe durch ein Sieb und pürieren die feine, cremige Suppe noch einmal, bis ein schöner Schaum entsteht.
- Nun können Sie die Suppe zum Beispiel in einem Glas oder in einer Tasse anrichten.

### Hauptspeise: Maispoularde mit gebratenem Spargel in Crêpes

#### Zutaten:

- 1 kg weißer Spargel
- 1 Maishähnchenbrust (linke und rechte Hälfte)
- 200 g Gouda
- 150 g Parmesan
- 2 Eier
- Mehl 100 g
- Milch 100 ml
- Sahne 50 ml
- Muskatnuss, Pfeffer und Salz
- Olivenöl
- Petersilie, Koriander und Schnittlauch



#### Zubereitung:

- Beginnen Sie mit dem Crêpes-Teig.
- Verrühren Sie für den Crêpes-Teig zwei Eier, 100 g Mehl und 100 ml Milch miteinander. Würzen Sie je nach Geschmack mit ein wenig Pfeffer, Salz und Muskatnuss.
- Lassen Sie den Teig nun eine halbe Stunde lang quellen. Wenn Ihnen die Konsistenz danach zu dick erscheint, können Sie ihn mit etwas Milch verdünnen.
- Bestreuen Sie die Hähnchenbrust zunächst mit ein wenig Salz und legen sie dann bei 200° C für ca. 30 Minuten in den Ofen.
- Braten Sie nun in einer vorgeheizten Pfanne den Spargel mit etwas Olivenöl an. Nach Belieben können Sie ein wenig Koriander, Petersilie und Schnittlauch kleinhacken und den Spargel damit bestreuen. Würzen Sie den Spargel mit einer Prise Salz und geben Sie ca. 50 ml Sahne mit in die Pfanne. Wenn der Spargel gar ist, aber noch Biss hat, von der Herdplatte nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Geben Sie den Crêpes-Teig in eine flache Pfanne mit Butter oder Öl. Der Teig nimmt schnell seine typische Konsistenz an. Achten Sie darauf, dass nichts

anbrennt. Lassen Sie den Crêpes aus der Pfanne auf einen Teller gleiten. Backen Sie so viele Crêpes, bis die flüssige Teigmasse aufgebraucht ist.

- Rollen Sie je eine Portion Spargel in einen Crêpe. Legen Sie die Crêpes auf eine feuerfeste Unterlage und bestreuen Sie die Crêpes nach Belieben mit Gouda und Parmesan. Geben Sie die Crêpes für ca. 10 Minuten zu der Maishähnchenbrust in den Ofen. Sie sind fertig, wenn der Käse eine goldgelbe Farbe annimmt.
- Holen Sie die Maishähnchenbrust und die Crêpes aus dem Ofen und richten Sie Ihren Hauptgang auf einem Teller an.

### Dessert: Spargel-Eis mit Spargel-Erdbeer-Salat

#### Zutaten:

- 4 Eier
- 10 dünne Spargelstangen für das Eis
- 3 dünne Spargelstangen für den Salat
- 250 g Erdbeeren
- 250 ml Sahne
- 500 ml Milch
- 2 Vanilleschoten
- 1 Bio-Zitrone
- 100 - 150 g Zucker
- etwas Minze und Basilikum



#### Zubereitung:

- Kochen Sie die zehn Stangen Spargel für das Eis, damit sie ihr Spargelaroma entfalten können. Geben Sie etwas Zucker und eine kleine Prise Salz in das Kochwasser. Sie sollten den Spargel etwa 15 Minuten lang, also sehr weich kochen, damit er sich leichter weiterverarbeiten lässt. Nehmen Sie den durchgegartem Spargel nun von der Herdplatte und lassen Sie ihn abkühlen.
- Trennen Sie die Eier und geben die vier Eigelbe in einen Topf. Verrühren Sie die Eigelbe mit 500 ml Milch. Kratzen Sie die beiden Vanilleschoten mit einer Messerspitze aus und geben dann das Vanillemark mit in den Topf.
- Fügen Sie 100 - 150 g Zucker hinzu und erhitzen Sie die Masse auf 60°C. Diese sollte nicht kochen, sonst stockt das Eigelb. Reiben Sie die Schale der Bio-Zitrone ab. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nur die obere gelbe Schale erwischen. Geben Sie die abgeriebene Zitronenschale in den Topf.
- Lassen Sie die Eisgrundlage nun abkühlen. Geben Sie den Spargel hinzu und pürieren dann die Masse. Anschließend durch ein Sieb passieren und 250 ml Sahne hinzufügen.

- Wenn Sie eine Eismaschine haben, geben Sie die Eismischung in die Maschine und lassen Sie sie 20 - 30 Minuten laufen.
- Falls Sie keine Eismaschine haben, stellen Sie die Eismischung in Ihr Tiefkühlfach, bis sie eine für Sie angenehme Konsistenz hat. Wenn Sie das Eis gerne cremig genießen wollen, sollten Sie es zwischendurch öfter einmal kräftig umrühren und weiter gefrieren lassen.
- Für den Spargelsalat schneiden Sie ein halbes Pfund Erdbeeren in Viertel. Schneiden Sie auch die drei frischen Spargelstangen in kleine Stücke. Etwas Zucker darüber streuen und vorsichtig umrühren.
- Sie können nun Minze und Basilikum klein schneiden oder rupfen und Ihren Spargel-Erdbeer-Salat damit würzen.