

Zu Tisch: Sachsen-Anhalt

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-sachsen-anhalt

Die Rezepte der Sendung



Spargelpizza :

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Spargel ist ein ungeheuer vielfältiges Gemüse und eignet sich sogar als Pizzabelag.

Tipp: Wenn es mal schnell gehen soll, kann man den Teig auch mit weißem Mehl und Trockenhefe zubereiten.

ZUTATEN :

Teig :

- 300 g Dinkelmehl
- 20g Hefe
- Ca. 100 ml Wasser
- Salz
- 30 ml Olivenöl

Belag :

- 4 mittlere, rote Zwiebeln
- 700 g Spargel
- 250 g Cocktailtomaten
- 250 g Schmand
- 3 Eier

- 100 g geriebener Parmesankäse
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG :

Teig :

Die Hefe in lauwarmes Wasser hineinbröseln und auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben. Die aufgelöste Hefe, Salz und Öl dazugeben und mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig noch klebrig ist, etwas Mehl dazugeben. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Danach den Teig noch einmal mit den Händen durchkneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen und einen Rand hochziehen.

Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Belag :

Die roten Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Das untere Ende des Spargels abschneiden, den Spargel schälen und in schräge Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Zwiebeln in einer Pfanne in wenig Öl dünsten, Spargelstücke dazugeben und kurz mitbraten.

Eier, Schmand und Parmesankäse verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln und Spargel auf dem Pizzaboden verteilen. Tomatenstücke draufsetzen. Den Eierschmand darüber gießen.

Die Pizza auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Vor dem Servieren evtl. mit Parmesanspänen garnieren.



Pizza aux asperges / Spargelpizza

Ragout von weißem Spargel an Kartoffel-Safran-Mohnpüree

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Spargel und Kartoffeln neu interpretiert. Die exotischen Gewürze verbinden sich erstaunlich gut mit den Kartoffeln. Zusammen mit weißem Spargel entsteht ein feines, leichtes Hauptgericht.

Tipp: Den teuren Safran kann man gut durch Chiliflocken ersetzen.

ZUTATEN :

- 1 kg weißer Spargel
- 30 ml Olivenöl
- 2 große Zwiebeln
- 250 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 1000g mehlig Kartoffeln
- 100g Butter
- 50 ml Milch (lauwarm)
- Zitrone (Bio)
- Limette
- 2 g Safranfäden

- 15 g Dampfmohn
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Petersilie

ZUBEREITUNG :

Zwiebeln abziehen, klein schneiden. 50 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel bei niedriger Temperatur andünsten, bis sie glasig sind. Sahne und Weißwein zugeben, kurz aufkochen lassen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße warmhalten.

Das untere Ende des Spargels abschneiden, Spargel schälen und in schräge Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargelstücke kurz anbraten, je nach Dicke etwa 5 bis 8 Minuten, etwas salzen. Anschließend in die Soße geben und ziehen lassen.

Safran mörsern.

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Limette auspressen.

Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Die Hälfte der Butter und die Milch dazugeben und stampfen. Mit Zitronenschale, Limettensaft, Safran und Mohn verfeinern. Mit dem Schneebesen etwas verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstampf mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem Spargelragout servieren.

Altmärkische Hochzeitssuppe

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Die Hochzeitssuppe gilt als Grundlage glücklicher Ehen und wird traditionell beim Hochzeitsmenü als Vorspeise gereicht. Inzwischen wird sie auch alltags gerne gegessen.

Tip: Die Suppe muss sehr heiß sein, wenn der Eierstich hineingegeben wird, so bleibt sie klar,

ZUTATEN:

- 1 Huhn (Suppenhuhn ca. 2kg)
- Salz für die Brühe
- 1 Bund Suppengrün
- 5 Eier
- 300 g Hackfleisch, nach Geschmack Rind oder Schwein
- 1kg weißer Spargel

- 1 Bund Petersilie
- 20g Paniermehl
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Suppe:

Suppengrün waschen, ggf. schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Huhn gründlich unter kaltem Wasser abbrausen. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf erhitzen. Das Suppenhuhn und das Gemüse hinzugeben und das ganze ca. 90 Minuten köcheln lassen. Huhn und Gemüse sollten knapp mit Wasser bedeckt sein.

Nach der Garzeit das Suppenhuhn und das Gemüse herausnehmen. Beiseite stellen. Die Hühnerbrühe aufheben und erneut erhitzen.

Das Hühnchenfleisch vom Knochen lösen, in die Brühe zurückgeben oder anderweitig verwenden.

Den Spargel schälen und in schräge, ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit einem Ei, Paniermehl, Salz Pfeffer und Paprika verkneten und abschmecken. Aus der Masse kleine Klößchen formen.

Spargelstücke und Hackbällchen in die heiße, aber nicht kochende Hühnerbrühe geben und ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Eierstich:

Die restlichen Eier mit Milch, einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Eiermasse in leicht gebutterte Tassen füllen und einen Rand lassen. Mit Alufolie abdecken und am Tassenrand festdrücken. Tassen in einen Topf mit heißem, aber nicht kochendem Wasser, setzen. Die Tassen sollten zu 2/3 im Wasser stehen. Den Eierstich im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 25 bis 30 Minuten stocken lassen. Danach die Tassen aus dem Topf nehmen. Den Eierstich etwas abkühlen lassen, aus den Tassen stürzen und in kleine Würfel schneiden. Erst kurz vor dem Servieren in die Suppe legen.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein hacken.

Zum Servieren über die Suppe streuen.



Soupe de noces d'Altmärkische / Altmärkische Hochzeitssuppe

Grüner Spargelsalat mit Physalis und Kirschtomaten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Der grüne Spargel hat gegenüber dem weißen Spargel den großen Vorteil, dass man ihn nicht schälen muss. Darüber hinaus ist er reich an Vitamin C und Mineralien.

Tipp: Man kann die Physalis auch durch Erdbeeren ersetzen, was auch einen sehr schönen farblichen Kontrast ergibt.

ZUTATEN:

- 500 g grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- 250 g Physalis
- 25g Balsamicoessig (wahlweise Saft von einer halben Zitrone)
- 10g Honig
- 50 g Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Spargelstangen säubern und mit einem Sparschäler die unteren 3-4 cm etwas schälen. Nun den Spargel bis zum Kopf in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die Physalis von Blättern befreien und halbieren. Die Tomaten vierteln. Rucola unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und in kleine Stücke zupfen.

Alles in eine Schüssel geben.

Den Essig oder Zitronensaft mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer kräftig verrühren und unter den Salat mischen.



Salade d'asperges vertes aux physalis et aux tomates cerises / Grüner Spargelsalat mit Physalis und Kirschtomaten