

Unser Menü im Mai

Vorgestellt von unserer Kochkursleitung Frau Gertrud Kraschewski



Vorspeise:

Asiatische Spargelcremesuppe

Salat:

Mediterraner Spargelsalat

Hauptgericht:

Ricotta- Spargel- Quiche

Risotto mit Spargel-Pesto

Dessert:

Erdbeer- Tiramisu

Waldmeister- Erdbeer- Törtche

Asiatische Spargelcremesuppe (4 Personen)

800 g weißer Spargel	schälen und trockene Enden abschneiden, in 2 cm lange Stücke schneiden.
200 g grüner Spargel	das untere Drittel schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden.
1200 ml Wasser	aufkochen und mit
1TL Salz	
1 Pr. Zucker	würzen und den Spargel 12 Minuten darin garen.
1 Stück Ingwer	und
1 Stück Chili	säubern, fein würfeln, in ein Tee-Ei füllen und ca. 10 Minuten mit garen. Einige Spargelstücke und das Tee-Ei aus der Brühe nehmen, restliche Spargelsuppe auf mixen und mit
2 EL Speisestärke	andicken.
1-2 EL Limettensaft	einrühren und
1 EL Honig	unterrühren.
1-2 EL Sojasauce	und
320 ml Kokosmilch	zufügen und die Suppe mit
Salz, Pfeffer	abschmecken.
Sesamkörner	in einer trockenen Pfanne rösten und die Suppe mit den Spargelstücken und dem Sesam anrichten.

Mediterraner Spargelsalat (4 Personen)

500 g weißer Spargel	schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
500 g grüner Spargel	schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
1 Schalotte	abziehen und fein würfeln.
150 g Kirschtomaten	waschen und halbieren.
2 EL Pinienkerne	in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und herausnehmen.
4-5 EL Olivenöl	in die Pfanne geben, die Tomaten kurz anbraten, mit würzen, aus der Pfanne nehmen, den Spargel in dem Bratfett leicht anbraten, die Schalotte unterrühren.
Salz, Pfeffer	zugeben und
100 ml Orangensaft	zufügen, 6-8 Minuten bissfest dünsten, mit würzen.
1TL Zucker	waschen, trocken schütteln und mit Spargel, Tomaten und Pinienkernen vermischen.
Salz, Pfeffer	Salat auf Tellern anrichten und mit
1 Bund Rucola	beträufeln.
4 EL Zitronensaft	

Ricotta- Spargel- Quiche

250 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
1 Eigelb
1 Pr. Salz
80 ml Wasser
1 EL Olivenöl

aus allen o.g. Zutaten einen Mürbeteig kneten, zu einer Kugel formen, in Folie wickeln. 1 Stunde kalt stellen.

500 g weißer Spargel

schälen und in Stücke schneiden, ca. 5 Minuten in kochenden Salzwasser garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

250 g grüner Spargel

schälen, in Stücke schneiden, ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

400 g Ricotta

3 Eier

100 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, Muskat

mit
vermischen, mit
mischen, mit
abschmecken.

Eine Springform mit Backpapier auslegen, Teig darin Ausrollen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Spargel dekorativ hineinlegen, die Ricottamasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Risotto mit Spargel-Pesto (4 Personen)

100 g grüner Spargel	schälen, in 2 cm Stücke schneiden
500 g weißer Spargel	schälen, in 2 cm Stücke schneiden
1 Zwiebel	und
1 Knoblauchzehe	abziehen, würfeln.
1 EL Butter	in einem Topf erhitzen, Zwiebel u. Knoblauch darin
	dünsten, Spargel zugeben,
300 g Risottoreis	zufügen und kurz dünsten
200 ml Weißwein	zufügen und einköcheln lassen
800 ml Gemüsebrühe	zufügen, ca. 20 Minuten einköcheln lassen
50 g geriebener Parmesan	zugeben, mit
Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken.

Spargelpesto

150 g grüner Spargel	schälen, in
200 ml Salzwasser	ca. 10 Minuten garen, abschütten und das Wasser
	auffangen.
1 Stängel Basilikum	mit
50 ml Olivenöl	mischen, den Spargel zufügen, mit
60 g Pinienkernen	pürieren.
50 g geriebener Parmesan	zufügen und evtl. etwas Kochwasser
	zufügen. Das Pesto mit
Salz, Pfeffer	abschmecken.

Erdbeer- Tiramisu

Biskuitboden:

2 Eier mit
80 g Zucker schaumig schlagen
80 g Mehl mit
1 TL Backpulver und
1 EL Kakao mischen, sieben und unter die Eimasse heben.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf streichen. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Bund Basilikum Blätter abzupfen und mit
100 ml Wasser pürieren
100 g Puderzucker mit
250 g Magerquark und
500 g Mascarpone verrühren, mit dem Basilikumpüree glatt rühren, mit
Saft von 1 Zitrone abschmecken.

100 g Erdbeeren waschen, säubern und klein schneiden, unter die Masse heben.

50 ml Espresso und
3 EL Amaretto verrühren. Den Biskuitboden halbieren u. eine Hälfte in eine eckige Auflaufform oder Schüssel legen. Den Boden mit der espressomischung tränken.
Die Hälfte der Basilikumcreme darauf verteilen, die andere Hälfte des Biskuitbodens darauf geben und Ebenfalls mit der espressomischung tränken. Die restliche Creme obenauf streichen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

400 g Erdbeeren waschen, säubern, je nach Größe halbieren.
50 Puderzucker mit 200 g von den Erdbeeren pürieren, mit den restlichen Erdbeeren mischen, auf dem Tiramisu verteilen und mit
Schokostreusel verzieren.

Waldmeister- Erdbeer-Törtchen

100 g Butter	zerlassen
6 Blätter Filoteig	jedes Teigblatt in 4 Quadrate schneiden, mit zerlassener Butter bepinseln, je 2 Blätter sternförmig übereinander in die gefetteten Mulden eines Muffinblechs legen. Dabei die Teigränder aufstellen. (Übereinander Lappendes backt zusammen)
	Backofen auf 180°C vorheizen und die Törtchen 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2 Blatt weiße Gelatine	in kaltem Wasser einweichen
½ Beutel grüne Götterspeise	mit
50 ml kochendem Wasser	übergießen, verrühren und die ausgedrückte Gelatine ebenfalls darin auflösen.
2 Eier	mit
80 g Zucker	schaumig schlagen
100 ml Waldmeistersirup	zugeben
300 g Magerquark	unterrühren
Saft von 1 Zitrone	unterrühren. Die Gelatinemasse langsam einrühren, Masse kühl stellen, sobald die Masse beginnt zu gelieren
200 ml geschlagene Sahne	unterrühren.
500 g Erdbeeren	waschen, putzen und 200 g zu der Waldmeistermasse geben und unterheben. 200 g von den Erdbeeren pürieren, mit
50 g Zucker	vermischen, mit den restlichen Erdbeeren verrühren.

Die Törtchen kurz vor dem Servieren mit der Waldmeistermasse füllen und mit dem Erdbeerpüree dekorieren.