

Spargel im Bierteig mit Frühlingsauce

Zutaten Teig:

40 g Butter
3 Eier
200 g Mehl
50 ml Bier
50 ml Mineralwasser
Fett zum Frittieren
½ Bund Petersilie

Zutaten Soße:

2 Eier hart gekocht
300 g saure Sahne
1 EL Essig
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Peterle feingehackt
2 EL Schnittlauch feingeschnitten
2 EL Dill fein gehackt
(kalorienreduziert: die Hälfte der sauren Sahne mit mildem Joghurt ersetzen)

Zubereitung:

Grüner und / oder Bleichspargel halbieren im Salz Zuckerwasser garen und abtropfen lassen.

Tipp: hier können Sie auch wunderbar unsere weissen Spargelspitzen verwenden.

Der Teig:

Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Eier trennen. Das Mehl, die Eigelbe, die zerlassene Butter, das Bier und das Mineralwasser zu einem Teig verrühren und mit Salz abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Den Spargel durch den Teig ziehen und in der Fritteuse etwa 2 – 3 Minuten goldbraun ausbacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, ebenfalls ganz kurz frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Sauce:

Die Eigelbe der Eier werden mit der sauren Sahne, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker gut verrührt, sodass eine dickliche Sauce entsteht. Die Kräuter dazu geben und die Sauce etwa 5 Minuten ziehen lassen. Selbstverständlich können sie bei der Kräuterauswahl ganz nach Ihrem Geschmack variieren z. B. mit Kerbel.

Den frittierten Spargel mit der Frühlingsauce und dem frittierten Peterle als Garnitur servieren.

Spargelgemüse mit Bechamel Sauce

Zutaten:

1 kg Spargel
½ l Wasser
40 g Butter
20 g Mehl
125 ml Sahne
250 ml Spargelsud
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Eigelb

Zubereitung:

Nach Belieben zum Abschmecken etwas Orangensaft, Kerbel oder Schnittlauch. Man kann auch etwas Käse oder gekochten Schinken in die Sauce geben, je nach Geschmack

Den Spargel in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden und im kochenden Wasser mit Salz und Zucker etwa 20 Minuten garen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darunter rühren (Einbrennen). Den Spargelsud schrittweise dazu geben und immer wieder glatt rühren. 5 Min leicht dicklich kochen lassen. Rühren nicht vergessen. Die Spargelstücke in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

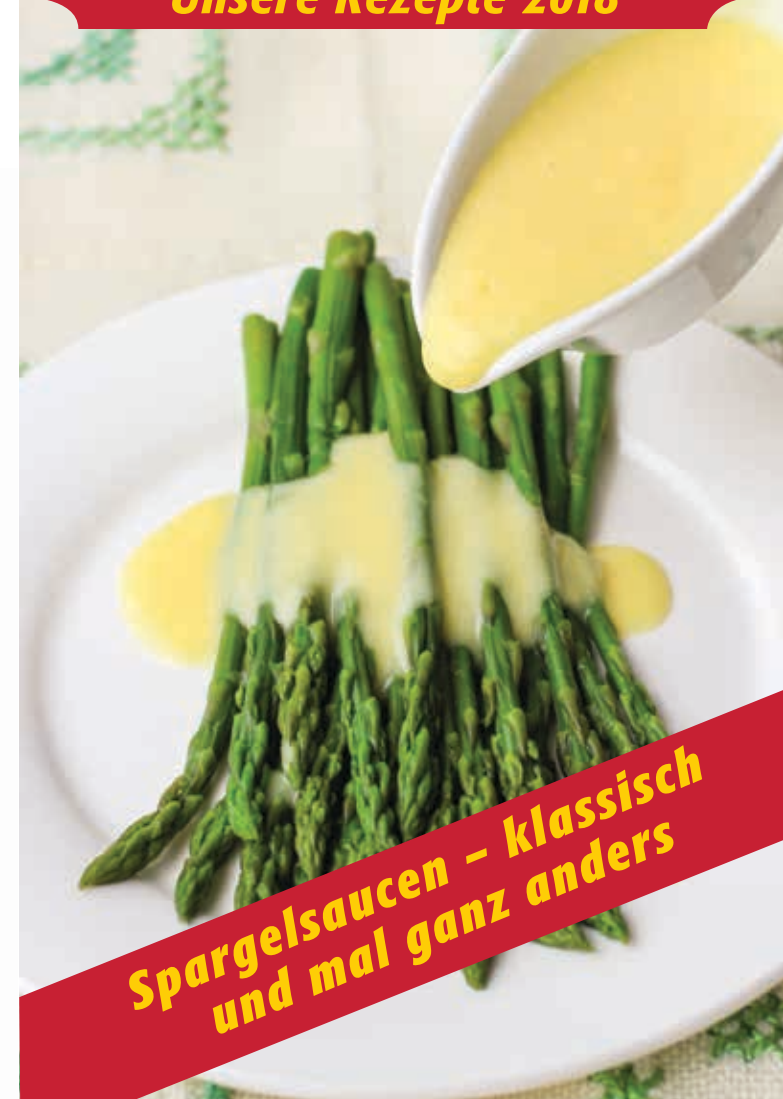
Zum Schluss die verquirlten Eigelbe unterrühren (sollte die Sauce zu dick sein, etwas Sahne oder Milch zu den verquirlten Eigelben geben).

Die Sauce dann nicht mehr aufkochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt.

Tipp: zum Überbacken Eischnee unter die Sauce heben und Stangenspargel oder z. B. Blumenkohl im Ofen damit überbacken.



Unsere Rezepte 2018



Spargelsaucen – klassisch und mal ganz anders

Nähere Informationen unter spargelhof-walter.de
oder für die neusten Infos Fan werden bei Facebook
<http://www.facebook.com/spargelhof.walter>

Spargelhof Walter · Ludwigstraße 50 · 67161 Gönheim
Telefon 06322 66964 · www.spargelhof-walter.de

Sauce Hollandaise

Zutaten:

200 g Butter
2 Eigelb
125 ml trockenen Weißwein
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und etwas abkühlen.
Die Eigelbe mit dem Weißwein im heißen Wasserbad schaumig schlagen.
Die flüssige, lauwarme, Butter langsam unter Rühren dazugeben bis die Masse schön sämig ist. Darauf achten, dass die Temperatur der Sauce handwarm bleibt, damit die Eier nicht gerinnen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Sauce Bénaise

Zutaten:

1 Schalotte
½ Bund Estragon
6 weiße Pfefferkörner
1 EL Weißweinessig
185 ml Weißwein
200 g Butter
2 Eigelb
Salz Pfeffer
(Worcestershiresauce)

Zubereitung:

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Estragon waschen, trocken tupfen und bis auf 1 Zweig fein hacken. Die Pfefferkörner zerdrücken und zusammen mit dem Essig, 3 Esslöffel Wein, 2 Esslöffel Wasser und dem restlichen Zweig Estragon in einem Topf geben und etwa 4-5 Minuten köcheln lassen. Diese Flüssigkeit durchsieben und auffangen.
Die Butter im einem Topf schmelzen. Die Eigelbe mit der aufgefangenen Flüssigkeit und dem restlichen Weißwein im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die flüssige, lauwarme, Butter unter Rühren dazu geben. Darauf achten, dass die Sauce handwarm bleibt, damit die Eier nicht gerinnen. Mit Salz, Pfeffer (Worcestershiresauce) abschmecken. Den gehackten Estragon dazu geben.

Parmesansauce

Zutaten:

100 ml süße Sahne (30 % Fett i. Tr.)
100g Crème fraiche (30 % Fett i. Tr.)
2 – 3 El Parmesan gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

... lecker zu grünem Spargel
Crème fraiche mit der Sahne verrühren und in einem Topf 10-15 Minuten leicht einkochen lassen. Parmesan zugeben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Sauce Hollandaise kalorienreduziert

Zutaten:

20 g Butter
20 g Mehl
250 ml Spargelsud
2 Eigelb
6 EL Sahne
50 g Butter

Zubereitung:

Butter im Kochtopf zerlaufen lassen. Das Mehl unterrühren.
Den Spargelsud dazu geben bis die Masse glatt gebunden ist. Eigelbe, Sahne und Butter mit dem Handrührgerät unterziehen und schaumig rühren.

Limetten-Sauce

Zutaten:

2 Schalotten
Butter zum Anbraten
80 ml Weißwein
200 ml Geflügelbrühe
100 ml süße Sahne
1 EL abgeriebene Schale 1 unbehandelten Limette
1 EL Limettensaft
1 TL roter Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotten schälen, würfeln und in Butter dünsten. Den Wein angießen und einkochen lassen. Die Geflügelbrühe dazu gießen und auf ein Drittel einkochen lassen. Die Sahne zur Sauce geben und noch einmal etwa 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Limettenschale, Limettensaft, Zucker und Pfeffer abschmecken.

SchnittlauchSauce

Zutaten:

2 EL Butter
3 EL Mehl
100 ml Spargelsud
400 ml Milch
2 EL Weißwein
Salz
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Etwas anschwitzen lassen und mit dem Spargelsud, der Milch und dem Weißwein Ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.
Den Schnittlauch waschen, trockentupfen in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce mischen.

Lachs – Avocado – Crème

Zutaten:

200 g geräucherter Lachs
1 Avocado (ca. 150 g)
200 g Joghurt (3,5 Fett i. Tr.)
100 g Crème fraiche (30 % Fett i. Tr.)
weißer Pfeffer
1 – 2 EL Zitronensaft
1 EL Dill, fein geschnitten
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:

Den geräucherten Lachs in feine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, schälen und den Kern herauslösen. Die eine Hälfte ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte mit der Gabel zerdrücken oder Pürieren.
Das Avocadopüree mit Joghurt, Crème fraiche und Zitronensaft verrühren. Die geschnittenen Kräuter sowie die Lachs- und Avocadowürfel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.