

SPARGEL-REZEPTE

Anm.: In diesem Rezept wird auf die Zuordnung der verwendeten Nahrungsmittel zu den 5-Elementen
E = Erde, M = Metall, W = Wasser, H = Holz und F = Feuer hingewiesen

Basische Spargelsuppe

(E) (F) 500g Spargel vom Kopf zum Stielende schälen .

Spargelköpfe abschneiden und später als Einlage zur Suppe geben, gesondert dämpfen.

Die Spargelschalen in Kaltwasser geben und damit einen Sud zubereiten

Die Spargelstangen und

(E) 500g Kartoffeln grob schneiden

Mit den Spargelfond gemeinsam kochen, (W) Meersalz hinzufügen. Das weiche gekochte Gemüse pürieren,

(H) 125 ml Weisswein, 4 EL frisch gehackte Kerbelblätter und

(E) 125 ml Süße Sahne hinzugeben

(M) mit Muskat abschmecken.

Spargel mit Kartoffelpuffer

2 Portionen

(E) 500 g Kartoffeln, 1 Ei, 2 EL Rapsöl, 500 g Spargel (weiß und/oder grün), 125 g Kräuterseitlinge 1 EL Öl, 75 ml Gemüsebrühe

(M) 1 kleine Zwiebel , Pfeffer, Majoran

(W) 1 Prise Salz

(H) 50 g Doppelrahmfrischkäse oder Sojaobers, Saft einer halben Zitrone, 20 g Parmesan

(F) Schale einer halben Bio-Zitrone

Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Ei, Pfeffer, Majoran und Salz untermengen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin nacheinander die Kartoffelpuffer von jeder Seite etwa 6-7 Minuten goldbraun braten. Anschließend im Backofen warm halten.

Für das Geschnetzelte weißen Spargel schälen, bei grünem Spargel nur die Enden abschneiden, den Spargel dann in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, dann Spargel und Pilze dazugeben und kräftig anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und den Frischkäse unter Rühren darin auflösen.

Zitrone heiß abspülen und etwas Schale abreiben. Die Zitrone auspressen. Geschnetzeltes mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft nochmals abschmecken. Parmesan darüber hobeln und etwas Zitronenschale darüber streuen. Mit den Kartoffelpuffern servieren.

Tipp

Statt Kräuterseitling können Sie auch Champignons oder andere Pilze verwenden. Falls die Kartoffelpuffer-Masse zu flüssig ist, etwas Mehl untermengen.

Guten Appetit!