



Newsletter „Rezepte – Kochen mit Dampf“ Nr. 10/2

Jetzt ist Spargelzeit!



Spargelsouffle

Zutaten:

250g Spargel, 50g Butter, 3 EL Semmelbrösel, 40g Mehl, 200ml Milch, 3 Eier,
80 g Parmesan, Pfeffer, Salz
(A,C,G)

Zubereitung:

Spargel schälen, Spitzen abschneiden, den übrigen Spargel in dünne Scheiben schneiden.
Butter schmelzen, Mehl beifügen, mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren
aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier trennen, das Klar zu Schnee schlagen.

Die Dotter mit dem Parmesan unter die Bechamelsauce heben, den Eischnee vorsichtig
beimengen und die Spargelstücke unterheben.

Die Souffle'förmchen mit Butter und Brösel ausfetten und ausstreuen.

Die Spargelspitzen an den Rand der Souffle'förmchen stellen.

Bechamelmasse in die Förmchen einfüllen und mit etwas Parmesan bestreuen.

Mit der Beheizungsart  „Intervalldampf“ 200°C ca. 30min. backen.



Marchfelderspargel mit Prosciutto

16 gut geputzte Stangen Spargel mit etwas
Olivenöl, Salz, 1/16l Orangensaft, 2 EL Zucker in
eine passende (nicht gelochte) Garschale legen,
und mit der Beheizungsart

 „Vitaldampf“ 96°C, ca. 15-20min.
(je nach Dicke des Spargels) dämpfen.

Mit Prosciutto und Sauce Hollandaise, oder Butterbrösel und gehackten Ei servieren.

-  Tipp: etwas Säure (Orangensaft) und etwas Öl neutralisieren die Bitterstoffe des Spargels





Gebackener Spargel mit Schnittlauchsauce

Zutaten:

20 Stangen gedämpfter und trockengetupfter Solospargel (siehe vorheriges Rezept),
Mehl, Brösel 2 Eier zum Panieren, Butterschmalz oder Maiskeimöl zum Backen.

Sauce:

250ml Sauerrahm, 2 EL Joghurt, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, etwas Zitronensaft,
1 Bund Schnittlauch fein geschnitten.

(A,C,G)

Zubereitung:

Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen, und mit Mehl, Ei und Bröseln panieren.

Den Multidampfgarer mit der Beheizungsart  „Intervalldampf“ auf 220°C aufheizen.
Den panierten Spargel auf das Patisserieblech legen und dick mit Butterschmalz oder Öl
rundherum einpinseln.

Im Backrohr für ca. 15-20 min. (Panier soll knusprig sein) braten.

Tipp: unter das Patisserieblech eine Fettpfanne, ausgelegt mit feuchter Küchenrolle
schieben, um das herabtropfende Fett aufzufangen.

Für die Sauce alle Zutaten gut vermischen und zum Schluss den frisch geschnittenen
Schnittlauch unterheben.

- Tipp:** Bis ins 16. Jahrhundert wurde Spargel vor allem in Klöstern und Apothekergärten angebaut, und hauptsächlich als Heilpflanze genutzt.
Spargel ist ausgesprochen kalorienarm (18 kcal/100 g), enthält Eiweiß, Ballaststoffe, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.
Seinen typischen Geschmack erhält der Spargel durch ätherische Öle, Asparaginsäure, Vanillin und andere pflanzliche Wirkstoffe.
Schon eine Portion (500g) kann den täglichen Bedarf Ihres Körpers an Vitamine C und Folsäure mit über 100% decken, an Vitamin E zu 90%, an Vitamin B1 zu 50% und an Vitamin B2 zu 45% decken
Spargel hat eine entschlackende und entwässernde Wirkung, er wird heute z.B. als Diuretikum gegen Blasen- und Nierenleiden, bei Rheuma und Leberleiden verwendet.
Spargel eignet sich wegen seines geringen Nährstoffgehaltes und vielen Ballaststoffen vorzüglich zur Gewichtsreduktion.