

Spargel aus der Speedy- und Regionalkiste sowie dem Vollsortiment

Spargel auf Berner Art

Zutaten:

3 Stk Zwiebeln, groß
125 g Butter, flüssig
250 g Emmentaler in dünnen Scheiben
50 g Emmentaler, gerieben
3 EL Semmelbrösel
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
100 ml Öl, für die Zwiebel

Zutaten für die Spargel

600 g Spargel, weiß
1 TL Salz
1 TL Zucker

Zubereitung:

(Zubereitungszeit 30 Min. / Schwierigkeit einfach)

Den Spargel waschen, die holzigen Enden wegschneiden, schälen, in einem Topf mit Salzwasser und ein wenig Zucker für rund 8 Minuten kochen und die Stangen in kaltem Wasser abschrecken.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Gas: Stufe 4) vorheizen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, mit ein wenig Mehl vermengen und in einer Pfanne mit Öl knusprig rösten.

Eine Ofenfeste Form mit ein wenig Butter ausstreichen, eine Lage weißen Spargel hineinlegen, mit Käsescheiben abdecken – dabei nur die Spargelköpfe freilassen.

Nun die nächste Spargelschicht auflegen, sodass die Köpfe stufenartig zurückgesetzt sind, jetzt wieder mit Käsescheiben belegen und wieder Spargelstangen darauf und so fort, bis der Spargel und die Käsescheiben aufgebraucht sind.

Die gerösteten Zwiebeln und den geriebenen Emmentaler sowie die Semmelbröseln darüber verteilen, mit der geschmolzenen Butter beträufeln und im Backofen für 10 Minuten goldbraun überbacken.

Originalrezept entnommen aus: gutekueche.at

Rucola aus der Rohkostkiste

Feine Rucola-Cremesuppe

Zutaten:

2 EL Pinienkerne
150 g Rucola
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter/Margarine
2 EL Mehl
2 TL Gemüsebrühe
2-3 EL Schmelzkäse
Salz und Pfeffer
Muskat
200 g Schlagsahne

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten / Schwierigkeit einfach)

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Fett in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Gut 600 ml Wasser und Brühe einrühren. Käse zufügen und darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einige Blättchen Rucola zum Garnieren beiseite legen. Den Rest in die Suppe geben. Alles nochmals aufkochen und zugedeckt ca. 2 Minuten köcheln.

Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Sahne hineingießen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und mit übrigem Rucola garnieren.

Originalrezept entnommen aus: kochen & genießen 6/2011

Aprikosen aus der Obstkiste

Vanillesoufflé mit Aprikosen

Zutaten:

50 g Butter
50 g Sahne
400 g reife Aprikosen
2 EL brauner Zucker
1/2 Bio-Zitrone
6 Eier (Größe M)
1 Prise Salz
80 g Zucker
1/4 TL gemahlene Vanille
50 g Mehl
Puderzucker zum Bestäuben
breite ofenfeste Form

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 32 Minuten / Schwierigkeit mittel)

Butter und Sahne in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Von der Kochstelle nehmen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, in Spalten schneiden und in die Form geben. Mit dem braunen Zucker bestreuen.

Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und über die Aprikosen geben.

Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, dabei gegen Ende ca. 50 g Zucker einrieseln lassen.

In einer anderen Schüssel die Eigelbe mit dem restlichen Zucker, der Vanille und der Zitronenschale dick-cremig schlagen. Den Einschnee daraufgeben, das Mehl darüberstreuen und alles kurz verrühren.

Die Butter-Sahne-Mischung über die Aprikosen gießen. Den Eierschaum als große Häufchen auf die Aprikosen setzen. Alles sofort in den vorgeheizten Ofen (unten) stellen und ca. 12 Min. garen. Soufflé mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren – sonst fällt es zusammen.

Originalrezept entnommen aus: kuechengoetter.de