



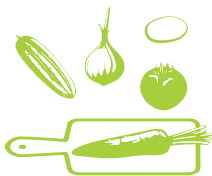
clarissa juse

www.paradiesfutter.de

# Spargel-Bruschetta-Duett



## Zutaten



### Spargel-Kimchi

- 400 g weißer Spargel
- 1 TL Salz
- 1-2 TL Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Apfel
- 1 TL geriebener, frischer Ingwer

### Spargel-Shiitakepilz-Pesto

- 50 g Shiitake-Pilze
- 250 g grüner Spargel, z.B. dünner Abensberger
- 1 Knoblauchzehe
- ordentlich Bratöl
- Meersalz nach Geschmack

½ Flûte-Baguette (in 12 schräge Scheiben geschnitten)

Meerrettich Senf zum Anrichten

## Zubereitung

### Spargel-Kimchi

Kimchi ist eine beliebte, fermentierte, koreanische Gemüsezubereitung – oft aus Chinakohl, der mit bestimmten weiteren Gewürzen, v.a. Chili, vergoren wird, wie Sauerkraut hierzulande. Das geht aber mit so gut wie jedem Gemüse! Zum Beispiel Spargel:

Den Spargel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In ein sauberes Einmachglas mit mind. 300 ml Fassungsvermögen geben. Das Salz zugeben und gut vermischen – immer wieder umrühren, damit die Flüssigkeit aus dem Spargel austritt.

Knoblauch, Ingwer und Apfel fein reiben und zusammen mit dem Chilipulver mit ins Glas geben. Ein bisschen quetschen und rühren, bis so viel Flüssigkeit aus dem Spargel gekommen ist, dass die Masse komplett von der „Lake“ bedeckt ist. Der Spargel muss immer unter der Wasseroberfläche bleiben, denn sobald er mit Sauerstoff in Berührung kommt, kann Schimmel entstehen. Daher: einen Stein in der passenden Größe, ein Teelichtglas oder ähnliches oben ins Glas geben, damit der Spargel immer runtergedrückt bleibt. Dann mit einem Küchentuch und Gummiring abdecken – nicht luftdicht verschließen. Nun kann die Milchsäuregärung, die Fermentation, ihren Lauf nehmen: für mindestens zwei Tage, gerne auch eine Woche, in eine dunkle Ecke stellen. Dann entstehen Luftbläschen und der Spargel verändert seinen Geschmack. Wenn der Spargel-Kimchi nach ein paar Tagen den präferierten Geschmack erreicht hat, kann das Glas verschlossen und in den Kühlschrank gestellt werden. Denn gekühlt wird die Fermentation (nahezu) gestoppt. Fermentiertes hält sich manchmal Wochen und Monate im Kühlschrank!

## Zubereitung

### Spargel-Shiitakepilz-Pesto

Shiitake-Pilze sind deshalb besonders, weil sie einen großartigen Umami-Geschmack mitbringen. Etwas herzhaft-schmackhaftes, was man mit Worten kaum beschreiben kann. Und das passt hervorragend zu grünem Spargel:

Die Pilze recht fein würfeln bzw. hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen – der Boden sollte komplett bedeckt sein. Für dieses Rezept nicht am Öl sparen. Darin die Shiitake-Pilze für einige Minuten ordentlich anbrutzeln, sie dürfen ruhig richtig schön farbig anbraten. Den Spargel waschen und falls nötig schälen. In schräge Stückchen schneiden. Wenn die Pilze genug gebraten haben, den Spargel dazugeben und mitbraten. Den Knoblauch hacken und ebenfalls zugeben, aber Achtung, dieser sollte nicht zu heiß gebraten werden. Nach einigen Minuten den Deckel auf die Pfanne geben, damit der Spargel die Chance hat zu garen. Sobald der Spargel durch ist, mit einem Kartoffelstampfer o.ä. die ganze Masse stampfen, sodass die Spargelstückchen teilweise zerdrückt werden. Nach Geschmack salzen.

Beide Spargel-Varianten auf leicht getoastetem Brot anrichten und genießen! Im Kühlschrank hält sich beides eine ganze Weile, weil es durch Fermentation bzw. Öl haltbargemacht wird – man kann also ruhig auch gleich eine größere Menge machen!



clarissa juse

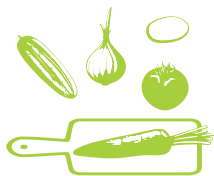
www.paradiesfutter.de

# Weißer Spargel mit buntem Kartoffelpüree



4 Portionen

## Zutaten



### Weißer Spargel mit Albaöl, Räuchertofu und buntem Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln (z.B. ‚Rote Emmalie‘  
oder blaue Sorten)  
1,5 kg weißer Spargel (z.B.  
Schrobenhauser)  
100 g weißes Mandelmus  
200 ml Albaöl (Rapsöl mit  
Buttergeschmack)  
einige Zweige Zitronenthymian  
ca. 100 g Räuchertofu  
Optional: etwas Bio-Zitronenschale  
Optional: 1 kleines Glas  
Meeresspargel

### Räucherpaprika- Röstzwiebeln

die kann man gut  
vorbereiten, sie halten sich  
auch ungekühlt:

1 weiße Zwiebel  
ca. 4 EL helles Mehl  
2 TL geräuchertes, süßes  
Paprikapulver  
Bratöl zum Frittieren

## Zubereitung

### Räucherpaprika-Röstzwiebeln

Die Zwiebel schälen und würfeln. In einer Schüssel mit hellem Mehl und 1 TL geräuchertem Paprikapulver gut vermischen (am besten mit den Händen). Jedes Zwiebelstückchen sollte bemehlt sein. Die Zwiebel-Mehl-Mischung in ein Küchensieb werfen und überschüssiges Mehl absieben. In einer kleinen Pfanne 1 cm hoch Bratöl heiß machen. Wenn es heiß genug ist (Holzstäbchentest: wenn man Holzspieß oder Holzkochlöffel ins Fett hält, steigen Bläschen auf) – rein mit den Mehlzwiebeln! Und 5-10 Min. frittieren, bis die Zwiebeln schön Röstzwiebel-Braun sind. Durch ein Küchensieb schütten und das Öl in einer Schüssel auffangen (das entstandene leckere Zwiebel-Öl kann man nach und nach zum Anbraten von zukünftigen Speisen verwenden. Falls viele Schwebstoffe drin sind, einfach durch einen Papierkaffeefilter gießen, wenn es abgekühlt ist). Wenn die Röstzwiebeln durchs Sieb gut ausgetropft sind, auf einen Teller mit Küchenpapier geben, dort wird dann noch das restliche überschüssige Fett aufgesaugt. Jetzt nochmal 1 TL ger. Paprikapulver darüber streuen und vermischen. Luftdicht aufbewahren. Wenn es abgekühlt ist, dann bleibt's knusprig.

### Farbiges Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen und kochen. 50 g Mandelmus mit 500 ml Wasser in einem Mixer oder mit einem Pürierstab einige Minuten mixen, bis eine weiße, gleichmäßige Mandelmilch entstanden ist. Das restliche Mandelmus für später aufbewahren. Wenn die Kartoffeln durch sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Schlückchenweise Albaöl und Mandelmilch dazugeben und durchrühren, bis ein schöner geschmeidiger Kartoffelbrei entstanden ist. Den Rest der Mandelmilch für das Dessert aufbewahren. Mit Salz abschmecken.

### Spargel

Den weißen Spargel schälen und in gesalzenem Wasser ca. 10-15 Min. leicht köchelnd ziehen lassen. Wenn er gar ist, pro Person ca. vier Stangen auf den Teller geben.

Auf den Spargel kommt dünn gehobelter Räuchertofu. Darüber ein großer Schluck Albaöl und Zitronenthymian, am besten auch noch etwas frisch geraspelte Zitronenschale. Daneben ein Klecks Kartoffelpüree mit einem Teelöffel Mandelmus und 1-2 Gabeln Meeresspargel. Über dem ganzen Gericht die Räucherpaprika-Röstzwiebeln verteilen und genießen!



clarissa juse

www.paradiesfutter.de



4 Portionen

# Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Vanille-Bananeneis und Crumble



## Rhabarber-Erdbeerkompott

200 g Rhabarber  
200 g Erdbeeren  
50 g Zucker  
50 ml Wasser

## Crumble

125 g Mehl  
60 ml Albaöl  
40 g Zucker  
Prise Zimt

## Vanille-Bananen-Eis

3 reife Bananen  
(in Stückchen geschnitten  
eingefroren, am Vortag)  
ca. 100 ml Mandelmilch  
(Rest aus Hauptgerichtrezept)  
oder andere Milch nach Wahl  
½ Vanilleschote  
Mini-Basilikum

## Zubereitung

### Rhabarber-Erdbeerkompott

Rhabarber waschen und die Enden abschneiden. Schälen ist nicht nötig. Die Erdbeeren waschen und entgrünen. Beides in Stückchen schneiden und zusammen mit Zucker und Wasser in einen kleinen Topf geben. Erst einige Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann umrühren und noch ein bisschen offen kochen lassen. Die Rhabarberstückchen sollten anfangen zu zerfallen, dann ist das Kompott fertig.

### Crumble

In einer Schüssel alle Zutaten verkneten, bis ein bröseliger Teig entsteht. Im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Streusel leicht angebräunt sind, dann aus dem Ofen nehmen.

### Vanille-Bananen-Eis

Die gefrorenen Bananenstückchen aus dem Tiefkühlfach nehmen und in den Mixbehälter eines leistungsstarken Mixers geben (Achtung: ein zu schwacher Mixer könnte hierbei kaputt gehen!). Die Mandelmilch und Vanille zugeben und auf höchster Stufe mixen – mit dem Mixerstößel die Bananenmasse immer wieder runterdrücken, damit alles püriert wird. Und schon hat man cremiges Bananeneis! Wenn die Bananen reif genug waren, ist auch kein zusätzlicher Zucker mehr nötig. Ansonsten einfach noch nach Belieben nachsüßen.

Das Kompott in eine Schale geben, in die Mitte ein Klecks Bananeneis, darüber der Crumble und mit Mini-Basilikum toppen!

# was wo wieviel

## was:

Knoblauch, Zwiebel, Apfel, Ingwer, Rhabarber, Bananen, Zitrone, Mini-Basilikum, Zitrone

Meersalz

Flûte-Baguette

Meerrettich Senf

Albaöl, Zimt, Vanilleschote, Chilipulver

Salicornes Meeresspargel, Mandelmus

geräuchertes, süßes Paprikapulver

Shiitake-Pilze

weißer Spargel, grüner Spargel, z.B. dünner Abensberger

Erdbeeren

Kartoffeln ‚Rote Emmalie‘

Zitronenthymian

Räuchertofu

## wo:

Trübenecker

Luiginos Biofeinkost

Hofpfisterei

Münchner Senfladen

Gewürzerei

St.Michaelshof

Paprika Haus

Waldprodukte Zollner

Münchner Obsttraum

Fruitique

Caspar Plautz

Otto Maier Gartenbau

Bioladen

Preis pro Person (saisonal April-Mai):  
12 €

Platz für eigene Notizen:

---

---

---

---

---

---

---



