

Vorspeise

Ofenspargel mit Kräutersalat und Schmand für 4 Personen

rote Zwiebeln

(Am besten 1-2 Tage vorher vorbereiten)

1	Stk.	rote Zwiebel
50	g	Apfelessig 5% Säure
25	g	Wasser
25	g	Honig

Zubereitung:

Die rote Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Essig, Wasser und Honig einlegen.
Kühl aufbewahren.

Kräutersalat

150	g	Kräutersalate (z.B. von STEINs Kräuter und Garten, Mainz-Gonsenheim)
40	g	Apfelessig 5% Säure
20	g	Honig
20	g	Verjus
(ist keine Verjus vorhanden, Honig und Verjus durch 60ml Apfelsaft ersetzen)		
20	g	Wasser
6	g	Salz
20	ml	Traubenkernöl

Zubereitung:

Den Kräutersalat waschen.

Für die Marinade Apfelessig, Honig, Wasser, Verjus und Salz mit dem Zauberstab mixen.
Zur Seite stellen, ggf. kühlen, je nach dem wann angerichtet wird 😊

Schmand

150	g	Schmand
Salz		

Zubereitung:

Den Schmand mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Ofenspargel

24	St.	weißer Spargel (z.B. von Weils Bauernladen, Mainz Finthen)
neutrales Pflanzen-Öl		
Salz		

Zubereitung:

Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Den Spargel schälen und auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln, rollen und danach leicht salzen.
10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Anrichten:

Kräutersalat mit der fertigen Marinade mischen.

Den Spargel mittig auf den Teller geben und mit einem Teil der eingelegten roten Zwiebeln garnieren.

Danach den Kräutersalat auf den Spargel geben und die restlichen roten Zwiebeln als Salat-Topping verwenden.

Zum Schluss den Schmand seitlich auf dem Teller anrichten und genießen!

Hauptspeise

So wird Spargel richtig gemacht (+ Blitz-Hollandaise) Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Pfund Spargel (2kg), so frisch wie möglich.
(Qualitätsmerkmale: Weiße Schale ohne gelb-braune Flecken; Die Bruchstelle sollte nicht angetrocknet sein) Ob Lila oder weiß ist hier nicht entscheidend.
- 800 g Kartoffeln festkochend
- neutrales Pflanzen-Öl
- Salz

für die Sauce Hollandaise:

- 160 g Weißwein
- 1 Stk. kleine Eschalotte
- 3 Stk. Eigelb
- 5 g Senf (scharf)
- 250 g Butter

Zubereitung:

1. Vorbereitung:
Weißwein mit Eschalotte auf 40 ml einkochen. Durch ein Sieb kippen.
Den Spargel schälen und zur weiteren Verwendung auf die Seite legen.
Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Kartoffeln:
Kartoffeln gut waschen und wer mag mit Schale, halbiert auf ein Blech geben.
(Ansonsten Kartoffel schälen)
Mit dem Öl seiner Wahl beträufeln und gut vermischen.
Zum Schluss salzen und 20 min in den Ofen geben.
3. Die Sauce:
Die Butter für die Sauce Hollandaise so lange kochen bis Sie braun wird und dann im Topf 5 min abkühlen lassen. Den reduzierten Weißwein mit Senf den Eigelben und einer Prise Salz mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß mixen. Die noch heiße braune Butter wird nun in kleinen Schüben eingemixt.
Nochmal mit Salz abschmecken und fertig ist die Hollandaise.
4. Der Spargel:
Den geschälten Spargel zu den Kartoffeln auf das heiße Blech geben. In dem vorhanden Öl leicht wälzen, dann Salzen.
Weitere 10-15 min (je nach Dicke und eigener Vorliebe: fest oder weich) garen.
5. Servieren: Alles zusammen oder schön auf Tellern einzeln angerichtet servieren.

Guten Appetit!