

## **Confiertes Spargel mit Sauce gribiche**

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Spargel: 12 Stangen weißer Spargel, 2 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 50 g Haselnüsse, 1.5 EL Honig, 1 EL Apfelessig, 2 mittelgroße Fleischtomaten, Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Sauce gribiche: 3 Bio-Eier, 1 EL mittelscharfer Senf, 1.5 TL Honig, 1.5 TL Apfel-Balsamessig, Salz, Pfeffer, 75 ml Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, alternativ: Kerbel

Anrichten: 75 g Parmesan

Zubereitung Spargel:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Spargel schälen und die angetrockneten Enden entfernen. Zwiebeln schälen und in feine Stifte schneiden. Knoblauch schälen. Tomaten säubern und halbieren. Haselnüsse grob hacken. Etwa ein Drittel der gehackten Nüsse für das Anrichten beiseitestellen.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Spargelstangen anbraten, Zwiebeln und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Halbierte Tomaten mit der Schnittfläche nach oben ebenfalls in den Bräter legen. Haselnüsse darüberstreuen und alles mit Essig, Honig und 1 Schuss Olivenöl beträufeln. Zum Schluss noch Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Spargel etwa 10 Minuten im Ofen garen.

Sauce gribiche:

Eier wachweich kochen, dann abkühlen lassen und pellen. Eigelb in eine Schüssel geben, Eiweiß in kleine Würfel schneiden.

Eigelbe mit etwas Balsamessig, Senf und Honig verrühren, etwas salzen. Nach und nach Olivenöl in die Masse gießen. Dabei kräftig verrühren und zu einer cremigen Konsistenz aufschlagen. Schnittlauch oder Kerbel säubern und fein schneiden. Kräuter und Eiweiß-Würfel zur Masse geben und vorsichtig untermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nachwürzen.

Anrichten:

Sauce gribiche auf Tellern verteilen. Spargel darauflegen und jeweils eine Tomatenhälfte daneben stellen. Mit den restlichen gehackten Haselnüssen und frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen. Mit Kräutern garnieren.

## Miesmuscheln mit Möhren

Miesmuscheln werden heute ja absolut küchenfertig angeboten, früher musste man noch jeder Muschel einzeln die Byssusfäden, den sogenannten Bart, abziehen. Heute werden die in einer Vakuumbox verpackten Muscheln nur noch in einem Sieb unter kaltem Wasser abgespült. Dabei geöffnete Exemplare aussortieren – wenn sie sich nicht wieder schließen, taugen sie nicht mehr zum Genuss – und danach sind sie blitzschnell zubereitet. Diesmal so:

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Paket Miesmuscheln (1 kg), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote (Schärfe nach Gusto), 500 g Möhren, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, eventuell 1-2 EL Würrfenchel oder 2-3 Zweiglein frischer Fenchel, 3 Petersilienstängel, 1 Glas Weißwein

### **Zubereitung:**

Die Muscheln in ein Sieb schütten und unter kaltem Wasser abbrausen, geöffnete Exemplare auslesen und entfernen.

Zwiebel schälen, sehr fein würfeln, Knoblauch hacken, Chili entkernen und fein würfeln. Möhren schälen, zunächst längs in zentimeterdicke Scheiben schneiden, diese ebenfalls längs in ebenso dicke Streifen und schließlich quer in Würfel schneiden.

In einem breiten Topf das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin andünsten, sofort salzen und pfeffern, den Würrfenchel zufügen. Zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 bis 15 Minuten sanft dünsten, bis die Möhren weich sind, aber noch Biss haben. Gehackte Petersilie zufügen, auch das Fenchelgrün (kann auch ganz zum Schluss dazugegeben werden), wenn vorhanden. Jetzt mit Wein ablöschen, das bewirkt auch, dass die Möhren ihren Biss behalten.

Die Muscheln zufügen. Jetzt die Hitze erhöhen und die Muscheln zugedeckt etwa 5 bis 8 Minuten kräftig kochen, bis alle Muscheln sich geöffnet haben.

Dann in tiefe Teller verteilen. Einen leeren Teller für die Muschelschalen auf den Tisch stellen. Löffel dazu reichen, damit man am Ende das Möhrengemüse mit den Muscheln und dem Sud wie einen Eintopf auslöffeln kann.

**Beilage:** Weiß- oder Graubrot

**Getränk:** ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel ein Riesling aus der Pfalz

**Tipp:** Man kann natürlich schon in der Küche alle Muscheln auslösen und im Möhrengemüse als Eintopf servieren. Allerdings macht das langsame Genießen, indem man Bissen für Bissen die Muscheln aus ihrer Schale zupft, besonders viel Spaß.

## **Erdbeer-Kokos-Dessert**

**Zutaten für 6 Portionen:** 400 g Erdbeeren, geviertelt, 100 g Zucker, 150 g Konfekt (Raffaello), 6 EL Portwein, 500 g Naturjoghurt, 500 ml Schlagsahne, etwas Kokosraspel

### **Zubereitung:**

Den Joghurt und die Raffaello-Pralinen zusammen mit dem Pürierstab pürieren, dann Zucker unterrühren.

Die Erdbeeren mit dem Portwein beträufeln.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben.

6 Dessertgläser bis zur Hälfte mit der Creme füllen, dann eine Schicht Erdbeeren darauf verteilen, zum Schluss wieder die Creme darauf geben. Mit etwas Kokosstreusel bestreuen und mit einer Erdbeere dekorieren.

Wenn Kinder mitessen, lässt man den Portwein einfach weg.