

Spargel-Friséesalat

Zutaten für 4 Portionen: 1/2 **Friséesalat**, 350 g **grüner Spargel**, **Salz**, 1 **Prise Zucker**, 100 g **Kirschtomaten**, 1 **Knoblauchzehe**, 2 EL **Sonnenblumenkerne**, 1 EL **Butter**, 6 EL **Balsamessig**, **Saft von einer Orange**, 1 EL **Honig**, 6 EL **Olivenöl**, **Pfeffer**

Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Salatblätter in kleine Stücke zupfen und in Gläser verteilen. Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Mit den Spargelstangen auf Salatblättern verteilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Sonnenblumenkernen in der heißen Butter braten.
3. Aus Essig, Orangensaft, Honig und Olivenöl ein Dressing bereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Zuletzt Sonnenblumenkerne und Knoblauch darauf geben. Blätterteighalbmonde dazu servieren oder Toastbrot-Dreiecke.

Als Hauptgericht mit gebackenen Schafs- bzw. Ziegenkäse und Weißbrot servieren.

Omelett „Gärtnerin“

Frühlingsfrisch mit Spargel, Champignons und Spinat

Zutaten für 4 Portionen: 500 g weißer Spargel, 200 g Champignons, 250 g Blattspinat (ersatzweise tiefgekühlt), ca. 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 12 Eier, 100 ml Milch, Fett für das Blech

Zubereitung:

1. Spargel schälen, holzige Enden abtrennen. Stangen schräg in Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Spinat putzen und waschen.
2. Etwa 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Spargel darin zugedeckt bei kleiner Hitze 3 Minuten dünsten. Champignon dazugeben, kurz mitdünsten. Spinat daraufgeben und zugedeckt 2 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier mit Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Gemüsemischung hineingeben. Ein Viertel der Ei-Masse angießen und bei kleiner Hitze in 2-3 Minuten stocken lassen. Wenn das Omelett auf der Oberfläche noch leicht flüssig ist, zusammenklappen und zugedeckt auf einem gefetteten Backblech im Ofen bei 75°C warm halten.

4. Auf diese Weise 3 weitere Omeletts zubereiten, evtl. mit Kerbel garnieren und servieren.

Creme brulee

Zutaten für 4 Personen: 4 EL Zucker, 4 Eigelb, 1 EL Stärke, 415 ml Sahne, 1 Vanilleschote, brauner Zucker

Zubereitung:

1. Zucker mit Eigelb mit einem Elektromixer einige Minuten hell und cremig aufschlagen. Stärke unterrühren (Stärke mit etwas Sahne anrühren)
2. Sahne in einem Topf erhitzen. Die Eigelbmasse und die Vanilleschote dazu und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren andicken lassen, das dauert bestimmt 10 Minuten. **Auf gar keinen Fall** darf die Masse blubbern oder gar kochen. Beim Rühren auch immer über den Topfboden und die Ränder ziehen, da setzt sich leicht was an. Wenn die Masse schön dick ist, vom Herd nehmen.
3. Die Masse in ofenfesten Creme Brulee Schälchen füllen und erkalten lassen (dazu stellen Sie diese in eine Auflaufform und verteilen die Eiswürfel um die Förmchen herum, dann geht es schneller).
4. Auf jede Portion 1-2 EL braunen Zucker geben und überflämmen. Abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank.