

Mein Tipp... in der Spargel- und Erdbeerzeit

Vorspeise:

Spargelcremesuppe mit weißem Spargel und geräuchertem Lachs für 4 Portionen



Zutatenliste:

| | |
|---------|--|
| 1 kg | weißer Spargel |
| 200 g | geräucherter Lachs |
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Zucker |
| 50 g | Butter |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Schalotten, fein geschnitten |
| | Saft von einer Zitrone |
| 10 ml | Weißwein |
| 20 ml | Sahne |
| 3 EL | Mehl Typ 1050 |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| | etwas Schnittlauch, fein geschnitten zum Garnieren |
| | etwas Petersilie, fein gehackt zum Garnieren |

Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und schälen, Schalen mit der Gemüsebrühe, Zucker und Zitronensaft aufkochen und etwa 15 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen. Absieben und den Spargelfond erkalten lassen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit dem Mehl bestäuben und etwas anziehen lassen, wobei das Mehl hell bleiben soll. Sofort unterrühren und mit dem Weißwein ablöschen und den kalten Spargelfond angießen, einmal aufkochen lassen.
3. Den Spargel in etwa 4-5 cm lange Stücke schneiden und dazu geben. Auf kleiner Hitze etwa 45 Minuten ziehen lassen. Die Spargelspitzen danach mit einer Kelle herausheben und die restlichen Spargelstücke in dem Fond mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Sahne begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelspitzen wieder dazu geben.
4. Jeweils 50 g Räucherlachs auf dem Tellerrand anrichten und vor dem Servieren mit etwas Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Dazu passt hervorragend ein Vollkorn-Kräuterbutter-Baguette.

Nachspeise:

Frische Erdbeeren mit Schafmilchjoghurt, Minze und Zimt für 4 Portionen



Zutatenliste:

500 g Schafvollmilch Joghurt
500 g frische Erdbeeren
ein paar frische Minzblätter
etwas Zimt

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren abbrausen und mit dem Schafmilchjoghurt auf einem Teller anrichten.
2. Nach belieben mit Zimt bestreuen und mit den Minzblättern garnieren.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit dieser köstlichen Vor- und Nachspeise. Bis zum Ende der Spargelsaison, dem 24. Juni, sollten die feinen Stangen, ob weiß oder grün, auf keinem Speiseplan fehlen. Sie enthalten eine Menge Vitamin C, Vitamin E, Folat und viele Mineralstoffe. Erdbeeren sind eine Vitamin-C-Bombe und enthalten ebenfalls eine Menge an Mineralstoffen und Folsäure. Viel Vergnügen beim Nachkochen und Schlemmen ☺ .
Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater