

KW 22 / 2023

Spargel-Erdbeer-Salat mit Rucola



Zutaten: (Für 2-3 Portionen)

500 g grüner Spargel, 250 g Erdbeeren, 100 g Rucola, 50 g Parmesan, 1 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 TL flüssiger Honig od. Agavendicksaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer od. 1 TL zerstoßene Pfefferkörner, Ciabatta od. Baguette als Beilage

Zubereitung:

Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, anschließend schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, halbieren oder vierteln. Rucola waschen und abtropfen lassen, Parmesan grob reiben, Pfefferkörner mit einem Mörser zerstoßen (geht auch auf einem Brettchen mit der flachen Schneide eines breiten Messers mit etwas Druck). In einer Pfanne Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen und den Spargel darin bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Schwenken etwa 10 Minuten bissfest anbraten. In der Zwischenzeit den Rucola auf den Tellern anrichten und eine Sauce aus 2 EL Öl, dem Balsamico, Honig und Salz zusammenrühren. Den Spargel auf den Tellern verteilen, die Erdbeeren und den Parmesan darüber dekorieren. Mit der Salatsauce beträufeln, die zerstoßenen Pfefferkörner oder den frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen. Dazu passt: Ciabatta oder Baguette dazu reichen, die Scheiben evtl. in 1 EL Butter in der Pfanne goldbraun anrösten. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, eine Auflaufform fetten.

Wir wünschen einen guten Appetit!
Ihr Gärtnerhof Callenberg und Grüne Welt Team

KW 22 / 2023

Spargel Focaccia

Die italienische Fladenbrot-Variante eignet sich als Beilage zum Grillen, zum Salat oder einfach so mit einem Stück Käse. Selbst zum Picknick kommt es gerne mit.



Zutaten: (Für 4 Personen)

Für den Hefeteig: 300 ml warmes Wasser, 20 g frische Hefe, 1 EL Honig, 500 g Weizenmehl, 1 TL Salz, 4 EL Olivenöl

Für den Belag: 250 g grüner Spargel, 1 rote Zwiebel oder 1-2 Schalotten oder 2 Lauchzwiebeln, 100 g Cherry- oder Cocktailtomaten, Öl zum Einfetten, 4 EL Olivenöl, frische oder getrocknete Kräuter z.B. Thymian oder Rosmarin, Salz

Zubereitung:

Für den Hefeteig, die Hefe mit 1 EL Honig im Wasser auflösen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen bis sich kleine Bläschen bilden. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Hefemischung einrühren und zusammen mit 4 EL Öl in 5-10 Minuten zu einem glatten und elastischen Teig verkneten. Der Teig bleibt recht klebrig. Den fertigen Teig in einer Schüssel mit 1 EL Öl einreiben und abgedeckt bis zur doppelten Größe gehen lassen. Das dauert in einem warmen Raum etwa 1 Stunde. Inzwischen den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten in Scheibchen schneiden. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig noch einmal gut durchkneten, dann auf das Backblech legen und mit den Handflächen flachdrücken, bis der Teig bis zum Rand des Bleches reicht. Restliche 4 EL Öl auf dem Teig verteilen und den Teig gleichmäßig mit den Fingerspitzen eindrücken. Nochmals 20 Minuten lang ruhen lassen. Mit dem Spargel, den Tomaten und den Zwiebeln belegen, Kräuter und Salz darüber verteilen. 20 Minuten goldgelb backen. **Tipp:** Lecker schmeckt es, wenn man dem Teig 2-3 kleingeschnittene Bärlauchblätter hinzufügt. Der Teig kann auch vor dem Spargel mit kleingeschnittenem Camembert belegt werden. Blütensalz passt wunderbar zu dieser Focaccia. Sehr aromatisch wird die Focaccia mit Würzöl Zitrone.

Wir wünschen einen guten Appetit!
Ihr Gärtnerhof Callenberg und Grüne Welt Team

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS