

Hier und heute



Grüner Spargel mit Garnelen und Kartoffelstampf

Grüner Spargel wächst überirdisch und der Sonne entgegen. Dadurch bekommt er seine Farbe. Spitzenköchin Julia Komp serviert das aromatische Stangengemüse gebraten mit Garnelen, Thai-Basilikum und Zitronenmelisse, dazu Kartoffelstampf.

Das Rezept

(von Julia Komp für vier Personen)

Gebratener grüner Spargel mit Garnelen, Thai-Basilikum und Zitronenmelisse, dazu Kartoffelstampf aus neuen Kartoffeln

Zutaten Spargel

- 2 Bund grüner Spargel
- 20 ml Sojasauce
- Salz /Pfeffer
- 1 EL geklärte Butter/Sesamöl
- 1 Limette
- 1 EL heller Sesam
- 1 rote Chili

Zubereitung

Die Enden entfernen und den Spargel 1/3 schälen oder putzen, Stangen längst halbieren. Der Spargel wird in einer sehr heißen Pfanne angebraten, am besten ohne Fett. So entstehen leichte Röstaromen. Danach mit Sesamöl und Sojasauce ablöschen, Chili dazugeben und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Zutaten Kartoffelstampf

- 700 g mehlig Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 100 g braune Butter
- Sojasauce nach Geschmack, noch lieber Ponzu (Yuzu und Sojasauce)
- etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Butter bräunen, mit Milch ablöschen, mit Sojasauce und Zitronenabrieb abschmecken und mit den heißen abgeschütteten Kartoffeln zerstampfen.

Zutaten Garnelen

- 12 Riesengarnelen
- 1 Chili
- 1 Soloknoblau
- helles, ungeröstetes Sesamöl
- 1 Spritzer Fischsauce nach Belieben
- Saft von einer Limette
- Salz und Pfeffer

- Frische Kräuter aus dem Garten (Koriander, Zitronenmelisse, Thaibasilikum, Sauerampfer)

Zubereitung

Garnelen schälen bis auf den hinteren Schwanz. Vorne einen Zentimeter einschneiden.

Chili und Knoblauch fein hacken, Kräuter fein schneiden.

Pfanne mit Öl erhitzen und Garnelen hinein legen, kurz braten, die Garnelen umdrehen, dann den Herd ausstellen. Einen Löffel Butter, Knoblauch und Chili dazu geben, schwenken und die frischen Kräuter hinein geben und sie einmal in der Butter aufschäumen. Mit Limette ablöschen und direkt servieren.