

Informationen zur Sendung vom 30.04.2024

Grüner Spargel zu Reis und Orangensauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Spargel

1 kg grüner Spargel
Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl

Reis

1 Tasse Parboiled Reis
3 Tassen Wasser (Spargelbrühe)
1 Lorbeerblatt
Salz
60 g Butter

Sauce

3 Bio-Orangen
8 Zwergorangen (Kumquats)
100 ml Portwein
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Außerdem

Frühlingskräuter
Mandelstifte

Zubereitung

Den Spargel waschen und das untere Drittel abschälen. Die Enden um 1 – 2 cm einkürzen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Bis zur Weiterverwendung zur Seite stellen.

Die Mandelstifte in einer Pfanne oder im Backofen hellbraun rösten.

Die Zwergorangen in kleine Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Auch diese Zutaten erst einmal zur Seite stellen.

Für den Reis das Getreide gründlich waschen. Die Menge, die wir in einer Tasse oder einer kleinen Schüssel abgemessen haben, mit der zweifachen Menge Wasser oder Brühe auffüllen. Mit Salz und einem Lorbeerblatt würzen und zum Kochen bringen. Einen Deckel auflegen und den Reis auf kleiner Herdtemperatur circa 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Sahne schlagen und kurz kaltstellen. Von einer Orange die Haut dünn abschälen und in feine Würfel schneiden. Den Saft aller Früchte auspressen und mit dem Portwein und den Schalenstückchen in einen Topf geben. Die Sauce bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Anrichten einige Löffel geschlagene Sahne unterheben.

Den Spargel circa drei Minuten von allen Seiten leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Reis gar ist, wird er mit etwas Butter verfeinert.

Informationen zur Sendung vom 30.04.2024

Grüner Spargel zu Reis und Orangensauce

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jeden Teller mittig den Reis platzieren. Dazu eine Tasse oder eine Form mit heißem Wasser ausspülen, eine Portion Reis hineindrücken und auf den Teller stürzen. Rundherum die gebratenen Spargelstücke anlegen und mit Zwerg-Orangenscheiben, Frühlingskräutern und Mandelsplittern garnieren. Die Sauce abfüllen und am Tisch reichen.

Ullas Küchentipps

Reis kochen

Reis sollte – wegen seiner häufigen Arsenbelastung – immer abgespült werden. Die Schadstoffe sitzen in den Randschichten des Korns und lassen sich so reduzieren. Das ist besonders wichtig, wenn wir mit der Quellmethode arbeiten, weil hier kein Kochwasser abgegossen wird.

Bio-Parboiled-Reis ist für Anfänger gut geeignet, da er auch eine längere Kochzeit verzeiht und trotzdem körnig bleibt. Es handelt sich hier auch um einen polierten Reis, der aber trotz Entfernen der Schale – durch ein spezielles Verfahren – die gleiche Nährstoffdichte wie Vollkornreis aufzeigt. Er eignet sich nicht für ein Risotto, da er keine Klebeigenschaften mehr besitzt.

Wer Reis nach der Quellmethode kocht, könnte hier auch das Kochwasser von weißem Spargel einsetzen. Ich behalte diese Brühe und bewahre sie im Kühlschrank auf (ca. 1 Woche haltbar). Aus Spargelbrühe kann man Suppe kochen, die nächste Portion weißen Spargel zubereiten oder einen Reis ansetzen.

Orangensauce statt Hollandaise

Eine fruchtige Orangensauce passt prima zu weißem oder gerilltem Spargel. Im Gegensatz zur Hollandaise kann sie nicht gerinnen und enthält kein Eigelb. Eine Orangenreduktion lässt sich auch in größeren Mengen bestens vorbereiten. Sie hält sich gut verschlossen und kühl aufbewahrt bis zu drei Wochen. Das ist praktisch, da nur noch die Sahne jeweils frisch geschlagen werden muss und mit einer entsprechenden Menge erwärmter Sauce verrührt wird. Ist die Sauce zu fest, kommt noch einmal etwas Saft oder Portwein beim Erhitzen dazu.

Ohne tierische Produkte

Die Butter durch Pflanzenmargarine oder ein hochwertiges Öl austauschen. Statt Sahne eine fetthaltige Sojacreme verwenden, die sich gut aufschlagen lässt.

Frühlingskräuter

Den gebratenen grünen Spargel oder die Orangensauce können wir mit den unterschiedlichsten Frühlingskräutern aromatisieren. Hier bieten sich Kerbel oder Estragon an, die beide leicht nach Lakritz schmecken. Auch schön sind einige Waldmeisterblättchen, die prima zum ersten Mai passen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!