

Hier und heute



Vier schnelle Spargelsoßen

Wer denkt, dass Spargel nichts für die schnelle Feierabendküche sei, dem beweist Lars Middendorf das Gegenteil: Unser Koch stellt vier besonders köstliche Spargelsoßen vor – auch eine vegane Variante ist dabei.

Die Rezepte

von Lars Middendorf für je vier Portionen

Nussbutter-Blitzhollandaise

Zutaten

- 2 Eigelbe
- 1 TL grober Senf
- Saft einer halben Zitrone
- 250 g Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zunächst die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie schmilzt. Die flüssige Butter auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Am Topfboden wird dann eine schöne Bräunung erkennbar. Es ist eine aromatische Nussbutter entstanden. Jetzt den Topf vom Herd nehmen.

Während die Butter bräunt, die beiden Eigelbe mit dem Senf, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab kurz durchmischen.

Dann langsam nach und nach die heiße Nussbutter unter Mixen hinzugießen. Wenn alles gut emulgiert ist, die heiße Sauce zum Spargel servieren.

Walnuss-Schnittlauch-Vinaigrette

Zutaten

- 100 g Apfelsaft
- 30 g Walnussöl
- 40 g Rapsöl
- 40 g Senf
- 1 EL Honig
- 20 g weißer Essig
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch
- 40 g Walnüsse, trocken geröstet

Zubereitung

Zuerst den Apfelsaft in einem Topf erhitzen und einkochen lassen. Wenn der Saft um die Hälfte reduziert ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Saftreduktion dann in einer Schüssel mit den beiden Ölen, Essig, Senf und Honig verrühren. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und die Vinaigrette gut abschmecken.

Die Walnüsse hacken und den Schnittlauch fein schneiden. Beides kurz vor dem Servieren zur Vinaigrette geben und alles gut vermischen. Dann über den Spargel geben und genießen.

Schnelle Kräuter-Hollandaise (vegan)

Zutaten

- 70 g Margarine oder Rapsöl mit Buttergeschmack
- 20 g Mehl
- 200 ml vegane Sahne

Hier und heute



- 200 ml Spargelfond
- 1 TL Senf
- Saft einer halben Zitrone
- Messerspitze Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- Estragon, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung

Die Margarine in einem Topf zum Schmelzen bringen. Dann unter Rühren das Mehl zugeben und die Mischung glattrühren.

Nun die Sahne und den Fond hinzufügen und ebenfalls gründlich unterrühren, sodass keine Klümpchen entstehen.

Jetzt Kurkuma, Senf und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und noch mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Zuletzt Estragon, Petersilie und Schnittlauch abzupfen und fein hacken. Die frischen Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Soße rühren.

Parmesan-Thymian-Creme

Von Lars Middendorf für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Butter
- 20 g Mehl
- 200 ml Milch
- 200 ml Spargelfond
- 100 g geriebener Parmesan
- Saft halber Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Thymian

Zubereitung

Zunächst die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann unter Rühren das Mehl zufügen und glattrühren.

Jetzt nach und nach Milch und Spargelfond hinzugießen. Dabei gut umrühren. Parmesan hinzugeben und alles etwa 2 Minuten lang köcheln lassen.

Dann den Saft einer halben Zitrone, Salz, frisch abgezapfte Thymianblätter und Pfeffer hinzugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren.

Nochmals abschmecken und dann servieren.