



# Spargelmania

Chochete am Freitag, 26. April 2024

Wir glauben an den Frühling. Wir begrüßen den Frühling. Wir wünschen guten Appetit!

Christian Wick & Dominik Müller



## Scharfe Entrecôte-Bites mit Kräuterpaste

Quelle: *migusto.ch*

Scharf starten – mit Bites an einer  
Kräuterpaste. Alles andere ist Beilage...!

für 8-12 Personen



### Kräuterpaste:

2 Chilischoten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 g Erdnüsse  
4 Bund gemischte Kräuter  
(Basilikum, glattblättrige  
Petersilie, Schnittlauch, ...)  
2 Zitronen  
1 dl Olivenöl

Fleur de sel

Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Mit Erdnüssen und Kräutern in einem Cutter zu einer Paste verarbeiten. Zitronenschale abreiben. Saft auspressen und beides zur Paste geben. Mit Olivenöl und Fleur de sel abschmecken.

### Entrecôtes:

1,2 kg Entrecôtes

Entrecôtes in 2 cm grosse Würfel schneiden.  
Entrecôte-Würfel in einer Grillpfanne 2–3 Minuten rundum braten und beiseitestellen. Gewürzpaste dazugeben und mischen. Mit Holzsticks und (und allenfalls Chips) zum Apéro servieren.

# Frühlingsalat

*Quelle: migusto*

Frühling im Teller.  
Herzhaft, knackig, frisch...  
...auf den Essig kommt es an!

für 12 Personen



## Vinaigrette-Dressing:

6 dl

1 Bund Petersilie  
½ Bund Kerbel  
1 Bund Schnittlauch  
2 Zwiebeln  
1,2 dl Essig, z. B. Weisswein-  
oder Kräuternessig  
3 dl Öl, z.B. Sonnenblumen-  
oder Rapsöl  
Salz  
Pfeffer

Petersilie und Kerbel waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, hacken. Schnittlauch waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, in Ringlein schneiden.  
Zwiebel schälen und hacken.  
Kräuter und Zwiebel mit Essig und Öl aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Sauce bis zum Anrichten kühl stellen.

Salat waschen und portionieren.

# Spargel mit Lammrack

Quelle: migusto

Spargel – mehr als nur Beilage!  
Was passt da besser dazu als  
Lammrack mit einem zartrosa Herzen?



für 12 Personen (Hauptspeise)

## Lammracks:

6 Lammracks  
6 EL grobkörniger Senf  
Pfeffer  
6 EL Öl zum Braten  
3 Knoblauch  
Grüner Spargel  
3 Zitronen  
3 dl Rindsbouillon

Backofen auf 80 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Ein Blech oder Bräter mitwärmen. Lammracks mit Senf rundum bestreichen und mit Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne, Öl erhitzen, Fleisch ca. 3 Minuten rundum anbraten. Auf das vorgewärmte Blech oder den Bräter geben. Im Ofen ca. 40 Minuten gar ziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte 50 bis 55 °C betragen.

Inzwischen Knoblauch samt Schale quer halbieren und Schnittflächen im Bratsatz derselben Bratpfanne anbraten. Spargel begeben und kurz mitbraten. Zitronenschale fein dazureiben. Zitrone auspressen. Mit etwas Zitronensaft und Bouillon ablöschen. Knoblauchhälften herausnehmen und bereits zum Lamm geben. Rest erst 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit beifügen.

## Spargel an Estragon-Senf-Sauce:

2,1 kg weisse & grüne Spargeln  
~1,2 l Wasser (so dass Spargel in Pfanne knapp bedeckt ist)  
3 EL Rapsöl  
3 Zitronenscheiben  
Salz  
3 TL grobkörniger Senf  
1 1/2 TL Maisstärke  
6 dl Halbrahm  
1 1/2 Bund Estragon  
Pfeffer

Weisse Spargeln vom Köpfchen weg und grüne Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Wasser mit Öl, Zitrone und Salz in einer weiten Pfanne aufkochen. Spargeln darin bissfest garen (weisse Spargeln: je nach Dicke 10-15 Min.; grüne Spargeln: 5-8 Min.). Herausheben und warmhalten. Das Spargelwasser bei grosser Hitze zur Hälfte einkochen lassen.

Senf, Stärke und Rahm verrühren. In die kochende Spargel-Garflüssigkeit einrühren. Die Sauce einige Minuten sämig einkochen lassen. Estragon hacken und begeben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargeln mit Sauce begiessen.

# Erdbeer-Rhabarber-Crumble

Quelle: [livingathome.de](http://livingathome.de)

Schon an den ersten Erdbeeren genuckelt?  
Erdbeeren und Rhabarber ist das  
Frühlings-Duo schlechthin!

für 8 -12 Personen



120 g Mehl  
120 g Haferflocken  
60 g Kokosraspel  
210 g Zucker  
225 g Butter (geschmolzen)  
600 g Rhabarber  
600 g Erdbeeren  
30 g Ingwer (frisch)  
[evtl. zusätzlich: 180 g Ingwer  
(kandierte)]  
1 Bio-Orange  
3 dl Rahm  
225 g griechisches Joghurt  
3 Pk. Bourbon-Vanillezucker  
Puderzucker (zum Bestäuben)

Ausserdem:

9 Förmchen (feuerfest, 14 cm Ø,  
alternativ 1 grosse Gratinform)

1. Mehl, Haferflocken, Kokosraspel und 65 g Zucker mischen. Mit flüssiger Butter zu einem krümeligen Teig verkneten.
2. Rhabarber putzen und in 2 cm grosse Stücke schneiden. Erdbeeren putzen und halbieren oder vierteln. Frischen Ingwer schälen und fein reiben. Wer mag, kann zusätzlich kandierten Ingwer fein hacken. Rhabarber mit frischem (und kandiertem) Ingwer und 75 g Zucker mischen.
3. Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Rhabarber und Erdbeeren in die leicht gefetteten Auflaufförmchen oder die grosse Gratinform füllen und Streusel darüber verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.
4. 1 KL Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen. Rahm steif schlagen. Joghurt, Vanillezucker, Orangenschale und -saft verrühren. Rahm unterheben. Warme Crumbles mit Puderzucker bestäuben und mit Orangen-Rahmjoghurt servieren.