KUNDENBRIEF **KW22**

31.05.- 05.06.2021

Spargel - ein edles Gemüse das viele begeistert ...

Der Grünspargel war bereits im 17. Jahrhundert in Klöstern und an Fürstenhöfen ein geschätztes Edelgemüse. Der weiße Spargel wird erst seit dem 19. Jahrhundert angebaut.

NÄHRWERT

Spargel ist ausgesprochen kalorienarm (17 kcal/100 g), enthält Eiweiß, Ballaststoffe, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Seinen typischen Geschmack erhält Spargel durch ätherische Öle, Asparaginsäure, Vanillin und andere pflanzliche Wirkstoffe. Schon eine Portion (500g) kann den täglichen Bedarf Ihres Körpers an Vitamine C und Folsäure mit über 100% decken, an Vitamin E zu 90%, an Vitamin B1 zu 50% und an Vitamin B2 zu 45% decken. Spargel eignet sich wegen seines geringen Nährstoffgehaltes und vielen Ballaststoffen vorzüglich zur Gewichtsreduktion und für Magenempfindliche.

LAGERUNG

Spargel, in ein feuchtes Tuch oder Papier eingewickelt, bleibt im Kühlschrank noch 3- 4 Tage frisch. Man kann ihn auch in einem Glas mit wenig Wasser im Kühlschrank aufbewahren. Die Spitzen sollte man trocken halten, damit sie nicht faulig werden.

Spargel ist aus der Küche einfach nicht mehr wegzudenken und sehr vielseitig verwendbar. Auch in Kombination mit Obst, z.B. alle Arten von Beeren oder auch Mangos, in Form von Salaten oder auch aus der Pfanne, schmeckt er hervorragend. In dem Fall ist auch Ihre Kreativität gefragt. Einfach einmal ausprobieren, es lohnt sich.

Spargel mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen: 250 g Spargel grün, 250 g Erdbeeren, Rucola, Pfeffer, Balsamico, Zitronensaft, Mandelblättchen, Fett für die Pfanne, Honig, Zucker

ZUBEREITUNG: Den grünen Spargel am unteren Ende über den Daumen hinweg abbrechen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen.
Die Erdbeeren waschen und von den Stielen befreien, halbieren und leicht zuckern. Die (roten) Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und zu den Erdbeeren geben. Balsamico über die Beeren geben und ziehen lassen. Den Rucola (man kann aber auch einen anderen Salat nach Wahl nehmen) waschen, schleudern und auf einer Platte anrichten. Den Spargel mit Honig kandieren und anschließend mit Balsamico und einem kräftigen Schuss Zitronensaft ablöschen. Die Erdbeeren auf dem Salat anrichten, den Spargel oben auf und den Balsamico der Beeren und aus der Pfanne über den Salat geben. Die gehobelten Mandeln runden das ganze ab.

Die GARTLERKISTE ist wieder erhältlich

Wenn Sie **einen eigenen Garten** haben und jetzt bald die Zeit beginnt, wo Sie den Salat, die Radieschen und frische Kräuter auf Ihren eigenen Beeten ernten, können Sie ab sofort wieder auf die GARTLERKISTE umsteigen! **Ist die ideale ERGÄNZUNG zur Ernte aus dem eigenen Garten, gefüllt mit Gemüse und Obst.**

Fenchel-Mangold-Gemüse

Zutaten für 2 Personen: 1 gr. Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 1 handvoll Mangoldblätter, 1 EL Kokosöl, 1 Stk. Ingwer, Chilipulver, Salz, 150ml Kokosmilch, 60g Cashewkerne
ZUBEREITUNG: Fenchel waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und besonders fein würfeln. Den Rest ebenso wie die geschälte Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Mangold waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben oder pressen und in eine Pfanne mit zerlassenem Kokosfett geben. Fenchel beigeben und alles heiß anbraten, dann 5 Min. dünsten. Mangold hinzufügen und alles garen bis der Fenchel bissfest ist. Mit Chili und Salz würzen und die Kokosmilch einrühren. Nochmal abschmecken und mit fein gehackten Cashewkernen bestreut servier**en.**

Melanzani-Zucchini-Crepes

Zutaten für 4 Personen: 1 kl. Melanzani, 1 kl. Zucchini, 2 EL Mehl, 1 Ei, 100ml Milch, Pfeffer, Salz, 2 EL Back und Bratöl, 80g Kresse (bzw. Brokkolisprossen oder Mangold), 100g Feta-Käse, 100g Topfen, frische Kräuter
ZUBEREITUNG: Mehl, Ei und Milch zu einem glatten Teig ver-rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und dünne Crêpes backen. Dann zum Abkühlen beiseite stellen.Melanzani und Zucchini in möglichst feine Scheiben schneiden,salzen und in einer Pfanne ohne Fett braten. Sprossen oder Mangold waschen, putzen und hacken. Feta mit Topfen vermengen und mit Kräutern würzen. Die abgekühlten Crêpes mit der Feta-Topfenmischung bestreichen, mit Sprossen oder Mangold bestreuen und mit den Melanzani- und Zucchinischeiben überlappend belegen.Crêpes aufrollen und für ca. 1 Stunde im Kühl-schrank gut durchziehen lassen. Zum Servieren Crêpes in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf frischem Blattsalat servieren

Pastinakensalat

Zutaten: 2 Pastinaken, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), etwas Öl (z.B. Haselnussöl), 1 EL Chilisauce, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder Minze-Blätter
ZUBEREITUNG: Petersilie oder Minze fein hacken. Zitrone dünn schälen (Zesten), Schale fein schneiden, Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Zitronenzesten, Haselnussöl, Chilisauce, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Pastinaken mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden, bis man zum fasrigen Kern kommt. Pastinaken-Streifen in kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren, sofort kalt abschrecken, in der Zitronen- Chili-Marinade eine halbe Stunde ziehen lassen, mit Petersilie oder Minze bestreut servieren.

Spargel-Ricotta-Brote

Zutaten für 2 Personen: 250g Spargel grün, 1 El Back und Bratöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Balsamico, Saft und Schale von 1er Orange, ½ TL Honig, 10g Hartkäse gerieben, ½ Bund frische Kräuter (wie Schnittlauch, Basilikum, ...), 120g Ricotta, 40g Créme fraîche, 2 Brotscheiben, 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
ZUBEREITUNG: Eventuell die etwas härteren Enden des Spargels schälen oder abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel da-rin 5 Min. anbraten, etwas salzen und herausnehmen. Essig, die Hälfte des Orangensafts und Honig in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Spargelstangen gießen. Abdecken und 15 Min.ziehen lassen.Basilikumblätter grob hacken, Kräuter fein schneiden und mit Ricotta, Hartkäse, Crème fraîche, Orangenschale sowie restlichen -saft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben toasten, mit Kräuterricotta bestreichen, mit Spargel belegen und mit Olivenöl beträufeln

Fenchel gegrillt

Zutaten für 1 Person: 1 gr. Fenchelknolle, 100g Cherrytomaten, 75g Feta-Käse oder Manouri, Salz, Thymian, 1 EL Öl zum Erhitzen, 1/2 TL Agavendicksaft, Honig oder Zucker
ZUBEREITUNG: Den Fenchel halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Wenn er bissfest ist, Cherrytomaten sowie Thymian beigeben und mit 1 TL Agavendicksaft (oder Honig bzw. Zucker) glasieren. Salzen und den Fetakäse oder Manouri drüber bröseln. **Tipp:** Der Fenchel kann auch im Rohr oder auf dem Grill gegart werden. Dazu einfach zusammen mit den anderen Zutaten in Backpapier wickeln.

Rhabarber-Schoko-Kuchen

Zutaten für 1 kleines Blech: 350 g Rhabarber, 200 g Mehl, 200 g Butter, 200 g Zucker, 20 g Kakaopulver, 8 g Backpulver, 5 Eier
ZUBEREITUNG: Rhabarber schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl, Kakao- und Backpulver gut vermengen. Eier trennen, Eiklar zu steifem Schnee schlagen, aus Butter, Zucker und Dotter einen schaumigen Abtrieb rühren. Eischnee und Mehl abwechselnd unter den Abtrieb ziehen. Backblech mit Backpapier auslegen, nach Möglichkeit einen Backrahmen (30x40) verwenden, Teig einfüllen, mit Rhabarberstückchen belegen, Backrohr auf 170 °C vorheizen, Kuchen 30 Min. backen, mit Staubzucker bestreut und mit Schlagobers servieren.