

REZEPT

Flammkuchen mit luftgetrocknetem Schinken, Creme fraîche und grünem Spargel

Das schmeckt nach Sommer! Süße Creme fraîche trifft auf würzigen Schinken oder Räucherlachs und herben grünen Spargel, dazu etwas Dill und frische Zitrone. Und das Beste: Das Gericht steht in Nullkommanichts auf dem Tisch!

Für 3-4 Personen

Zutaten:

1 fertigen Flammkuchenboden
1 Bund grüner Spargel
200g Creme fraîche
200 g luftgetrockneter Schinken
(z. B. Parmaschinken)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 225° C Umluft (Gasstufe 5) vorheizen. Den fertigen Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen, die Creme fraîche darauf verteilen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Die grünen Spargelstangen jeweils der Länge nach halbieren und auf der Creme fraîche verteilen. Das Backblech auf die unterste Schiene im Backofen schieben und ca. 12 Minuten backen. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Schinken belegen. Mit Dill garnieren und Zitrone beträufeln.

Tipp: Wer auf Fleisch verzichten möchte, kann den Flammkuchen statt mit Schinken mit Räucherlachs belegen.



REZEPT

Knuspriger Spargel im Bierteigmantel mit Zitronenmayonnaise (ohne Ei)

Wer Spargel zur Abwechslung mal knuspern möchte, der kann die saftigen Stangen frittieren. Dazu ein frischer Zitronendip, fertig ist die Warmwetter-Knabberei!

Für 4 Personen

FÜR DEN SPARGEL

800 g dünne Stangen weißer oder grüner Spargel

1 Ei

100 g Mehl

125 ml dunkles Bier

250 ml Brat- oder Frittieröl

FÜR DIE ZITRONENMAYONNAISE (OHNE EI):

Ca. 100 ml zimmerwarme Milch

Ca. 200 ml geschmacksneutrales Öl

(z. B. Sonnenblumenöl)

Etwas Zitronensaft

Abrieb von der Zitronenschale

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den weißen Spargel schälen (der grüne muss nicht geschält werden). Von den Spargelstangen die holzigen Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten angaren. Herausheben und abtropfen lassen. Für den Bierteig das Ei trennen. Das Mehl, das Eigelb, das Bier und 1 EL Sonnenblumenöl verrühren und rund 20 Minuten quellen lassen. Anschließend das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Bierteig heben.

2. Das Frittieröl in einer großen Pfanne oder einem schweren Topf heiß werden lassen (Tipp: hält man einen Holzlöffel hinein und es steigen Blasen auf, ist das Öl heiß genug zum frittieren). Die Spargelstangen in dem Teig wenden und schnell in das Öl geben. Portionsweise rund 3 Minuten knusprig ausbacken und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Für die Zitronenmayonnaise die Milch in einen hohen Behälter füllen. Stabmixer bereithalten und nach und nach das Öl hinzugießen und stetig pürieren. Zwischendurch den Zitronensaft hineinröpfeln. Er sorgt dafür, dass die Mayonnaise schneller fest wird. Zum Schluss den Abrieb einer Bio-Zitrone hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den frittierten Spargel mit der Zitronenmayonnaise servieren.



REZEPT

Spargelsuppe „Büsumer Art“ (mit Krabben)

Für 4 Personen

Zutaten

500 g weißer Spargel

250 ml Milch

½ Würfel (ca. 25 g) Krebssuppenpaste

1 Bund Dill

100 g Schlagsahne

Salz & Pfeffer

Eine Prise Salz

2–3 TL Zitronensaft

200 g Nordseekrabbenfleisch

Zubereitung:

1. Zunächst wird der Spargelfond hergestellt. Dafür den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in kurze Stücke schneiden. Die Schalen und die Enden in 750 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und das Spargelwasser auffangen.

2. Nun die Milch in den Fond geben, dazu kommen die Spargelstücke und die Suppenpaste. Alles kurz aufkochen, dann die Temperatur runterstellen und die Suppe 5–7 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Dill fein hacken und die Schlagsahne halb steif schlagen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und der Zitrone abschmecken. Mit den Nordseekrabben und dem Dill garniert servieren.

