

Spargelzeit

Es ist wieder soweit, die Spargelzeit hat begonnen und das „königliche“ Gemüse gehört für die meisten Menschen im Mai zu den beliebtesten Speisen.

Traditionell wird der weiße Spargel gerne mit Butter oder Sauce Hollandaise verzehrt und zu neuen Kartoffeln gereicht.

Es ist ein „vornehmes“ Essen, ganz im Gegenteil zum grünen Spargel, der hierzulande erst in den letzten Jahren auf den Tisch kommt.

Spargel ist weiß, solange er unter der Erde gezüchtet wird, erst wenn er Sonnenlicht tankt wird er grün. Im Geschmack ist er etwas herzhafter als der weiße Spargel.

Grüner Spargel passt gut zur mediterranen Küche und wird auch hier in Deutschland immer beliebter.

E.B.E.S.
Ernährungsberatung
Elke Schaar

Grüner Spargel auf Blätterteig

Zutaten für 4 Personen

400 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
600 g	grüner Spargel
80 g	Butter
4-5 Scheiben	Blätterteig
150 g	Holländer oder Edamer, gerieben
3	Eier
200 g	Schmand <i>oder</i>
150 ml	Kochsahne
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Tarte-Form 30x25 cm oder rund Ø 28 cm

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser weich kochen. Vom Spargel die untere Hälfte schälen, verholzte Enden abschneiden und in Salzwasser 5 Minuten vorgaren.
2. Backform einfetten und mit Blätterteig auslegen. Rand etwas hochziehen, damit er später eingeklappt werden kann.
3. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Kartoffeln abgießen und stampfen, Käse reiben und unterheben. Eier, Schmand (ggf. Kochsahne), mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, verquirlen und unter die Kartoffelmasse geben.
4. Kartoffelmasse auf den Blätterteig geben und die Spargelstangen eng nebeneinander in die Masse drücken. Den überstehenden Teig auf den Spargel klappen und mit zerlassener Butter bestreichen.

Als Geschmacksveränderung kann 100 g magerer Speck (kurz anbraten) mit unter die Kartoffelmasse gegeben werden.

Guten Appetit

Pro Portion ca. 450 kcal