

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Lauwarmer Spargelsalat mit Erdbeeren

30 Min.

Zutaten 4 Personen

1 kg weißer Spargel
2-3 EL Öl
2-3 EL Puderzucker
7-8 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer
250 g Erdbeeren
100 g Rucola (Rauke)



Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargelstangen der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden.

2 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Spargel darin unter Wenden 2-3 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren.

Essig und 8-10 EL Wasser einrühren, aufkochen.

Spargel wieder zufügen und alles bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

Vom Herd nehmen, abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Evtl. etwas kleiner zupfen.

Erdbeeren und Rucola unter den Spargel heben, anrichten.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Erdbeer-Saltimbocca mit gebratenem Spargel

60 Min.

Zutaten 4 Personen

1 kg weißer Spargel
1 Bio-Limette
¼ TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Kaffeebohnen
brauner Zucker, Edelsüßpaprika, Salz, Zucker, Pfeffer
600 g Erdbeeren
4 Schweineschnitzel (à ca. 180 g)
3 EL Öl
2 kleine grüne Chilischoten
1 rote Zwiebel
4-5 Stiele Koriander



Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Für den Rub Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.

Pfeffer und Kaffeebohnen im Mörser fein zerstoßen. Mit Limettenschale und je 1 TL braunem Zucker und Paprika mischen.

Für die Saltimbocca Ofen vorheizen (E-Herd: 90 °C/Umluft: 70 °C).

Erdbeeren putzen und waschen, ca. 150 g in Scheiben schneiden.

Fleisch trocken tupfen und zwischen 2 Lagen Folie etwas flacher klopfen.

Erdbeerscheiben jeweils auf einer Fleischhälfte verteilen, andere Hälfte darüber klappen. Mit Holzspießchen feststecken.

Fleisch salzen und mit dem Kaffee-Rub einreiben.

2 EL Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen.

Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

Herausnehmen, in eine ofenfeste Form legen (Pfanne beiseitestellen).

Im heißen Ofen 25–30 Minuten garen.

Für die Salsa inzwischen übrige Erdbeeren klein würfeln.

Chilischoten putzen, waschen und samt Kernen in feine Ringe schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln.

Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Limette auspressen.

Erdbeeren, Chiliringe, Zwiebel, Koriander und Limettensaft mischen, mit Salz und Zucker abschmecken.

1 EL Öl im Bratfett in der Pfanne erhitzen. Spargel darin portionsweise rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamten Spargel und 4–5 EL Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Spargel, Fleisch und Salsa anrichten.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Gebackene Erdbeeren mit Thymianjoghurt

35 Minuten

Zutaten Für 4 Portionen

600 g Erdbeeren (mittelgroß)
½ Vanilleschote
8 El Waldhonig
2 El Zitronensaft
2 El Marillenlikör (oder Aprikosenlikör)
10 Stiele Thymian
30 g Pinienkerne
600 g griechischer Joghurt (10 % Fett)



Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen.

Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen.

Vanillemark, 4 El Honig, Zitronensaft und Marillenlikör glattrühren.

4 Stücke Backpapier (30 x 40 cm) nebeneinanderlegen.

Die Erdbeeren jeweils mittig darauf verteilen und mit der Honigmarinade beträufeln. Je 2 Stiele Thymian auf den Erdbeeren verteilen.

Backpapier von unten nach oben über die Erdbeeren klappen, die Ränder mehrmals eng umklappen und zusammenfalten.

Die beiden anderen Enden wie bei einem Geschenk zusammenfalten und unter das Päckchen klappen.

(Alternativ das Backpapier wie ein Bonbon verschließen und die Enden mit Küchengarn zusammenbinden.)

Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft nicht empfehlenswert auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

In einer Schüssel Joghurt cremig rühren und auf 4 Teller verteilen.

Erdbeeren vorsichtig aus dem Backpapier nehmen, mit etwas Sud auf dem Joghurt anrichten.

Mit Pinienkernen bestreuen, mit dem restlichem Honig beträufeln und servieren.

