

Grüner Spargel mit Kren-Buttermilch-Panna-Cotta

Bei dieser eleganten Vorspeise entfaltet der grüne Spargel sein volles Aroma

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Stangen grüner Spargel
- 200 g Buttermilch
- 10 g Meerrettich (frisch gerieben)
- 2 g Agar-Agar
- 2 EL Apfelessig
- 1 – 2 EL natives Olivenöl
- 20 Basilikumblätter
- Salz

Zum Anrichten

- 1 Bio-Orange (abgeriebene Schale)
- 10-20 g Parmesan (gerieben/gehobelt)
- Kerbel
- Asia- oder Baby-Leaf-Salatmischung
- 4 EL Salatvinaigrette (siehe unten)

Für die Salatvinaigrette

- 20 g Apfelessig
- 60 g natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Die unteren Enden des grünen Spargel ca. 2 cm schälen und untere holzige Stellen abschneiden. Die Spargelstangen etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen. Spargel aus dem Salzwasser herausnehmen **(Kochwasser wird noch benötigt)** und mit Eiswasser abschrecken.
2. Den Spargel in eine Schüssel/Auflaufform geben. Kochwasser abkühlen lassen und nach dem Abkühlen über den Spargel gießen, so dass dieser knapp bedeckt ist. 2 EL Apfelessig, etwas Olivenöl und Basilikumblätter dazugeben und für ca. 20-30 Minuten marinieren lassen.
3. Die Buttermilch erhitzen, geriebenen Meerrettich (Kren) und Salz dazugeben. Agar-Agar mit einem Schneebesen einrühren. Die „Panna-Cotta-Masse“ für etwa 1 Minute köcheln lassen, in ein flaches Gefäß füllen und im Kühlschrank erstarren lassen.
4. Die Kren-Buttermilch-Panna-Cotta in Würfel schneiden. Den marinierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Die Panna-Cotta-Würfel daneben anrichten. Mit Orangenschale, Parmesan-Abrieb, Kerbel und Salat-Blättern garnieren. Die Zutaten der Salatvinaigrette gut verrühren und auf jedem Teller ca. 1-2 EL Salatvinaigrette darüber träufeln. Die verbleibende Salatvinaigrette kann im Kühlschrank aufbewahrt werden und als Grundlage für weitere Salatdressings dienen.



Gut zu wissen:

Ursprünglich handelte es sich bei grünem Spargel um Bleichspargel, der einfach oberirdisch wuchs. Doch inzwischen ist der grüne Spargel auch eine spezielle Sorte.

Anbauweise: Im Gegensatz zu weißem und violetter Spargel gedeiht grüner Spargel ohne aufgeschüttete Erdwälle über der Erde. Nicht nur seine Köpfe bekommen Sonnenlicht ab, sondern die Stangen auf ihrer ganzen Länge. Als Reaktion auf den Lichteinfall bildet der Spargel Chlorophyll, um sich vor den UV-Strahlen zu schützen.

Grüner Spargel bringt einen etwas kräftigeren und herberen Geschmack als seine bleichen Verwandten mit. Die Stangen sind häufig dünner, was die Garzeit verkürzt.

Auch die Zubereitung ist unkomplizierter: Bei grünem Spargel wird meistens nur das untere Drittel geschält.

Grüner Spargel punktet mit noch mehr Vitamin C und Beta-Carotin als sein weißer Verwandter.

Grünen Spargel vor dem Einfrieren sorgfältig waschen, trocken tupfen und die unteren Enden abschneiden. Dann roh und ungekocht in eine Frischhaltedose oder in einen Gefrierbeutel geben, möglichst luftdicht verschließen und einfrieren.