

# Spargelcremesuppe

---

## Zutaten (für ein Blech):

1 kg Suppenspargel

1 Liter Fleischbrühe

40 g Butter

1 Teelöffel Zucker, 1 Esslöffel Mehl, 200 ml Weißwein, Halber Bund Petersilie, 2 Eier, 200 Gramm Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft von einer halben Zitrone.

## Zubereitung:

Den Suppenspargel waschen, schälen und die Köpfe etwa ein Fingerbreit abschneiden. Danach die abgeschnittenen Köpfe beiseite legen und den restlichen Spargel in kleine Stücke schneiden. Sofern Zeit besteht, kann man die spargelschale in Wasser kochen und das Spargelwasser mit Fertig-Brühe mischen. Dies ergibt einen intensiveren Geschmack. Die so gewonnene Brühe danach zum Kochen bringen und ein Stück Butter und etwas Zucker hinzufügen. Danach die Spargelstücke hineingeben und circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Suppe mit dem Mixer pürieren und danach durch ein Sieb passieren. Bei diesem Vorgang darauf achten, dass nicht zu stark püriert wird. Lieber später noch etwas durchmischen oder pürieren um somit eine bessere Konsistenz zu erreichen.

Nach der oben genannten Prozedur die restliche Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darüberstäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Danach den Weißwein hinzugießen. Die *Spargelsuppe* unterrühren und dann zum Kochen bringen. Die Spargelköpfe hineingeben und circa 8-10 Minuten langsam kochen lassen. Danach kommt die Petersilie an die Reihe: waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das gewonnene Eigelb mit Dreiviertel der Sahne vermischen und danach die restliche Sahne halb steif schlagen. Die Suppe vom Herd nehmen und die Ei-Sahne-Mischung langsam dazu rühren. Wichtig ist, dass die Suppe nicht mehr kochen darf. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Nach Geschmack kann dann noch die Zitrone hinzugegeben werden, um den intensiven Geschmack abzurunden. Bei den verschiedenen Pürier- und Mischvorgängen, kann man bereits direkten Einfluss auf die Konsistenz der Suppe nehmen. Mag man es etwas dicker, nicht so sehr pürieren, mag man es hingegen etwas dünner, kräftiger pürieren oder mischen. Wenn alles fertig ist, die Suppe in vorgewärmte Teller füllen und jede Portion mit Schlagsahne und Petersilie garnieren.

## Tipps für die schonende Zubereitung von Spargel

### 1. Mit wenig Wasser kochen!

Spargel ist reich an Vitaminen (Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B1 und B2) und Spurenelementen (Phosphor, Kalzium und Kalium). Damit viele dieser Bestandteile erhalten bleiben, sollte Spargel in wenig Wasser gekocht werden.

**Tipp:** Nur so viel Wasser nehmen, dass die Spargelstangen gerade bedeckt sind. Profis kochen den Spargel gerne stehend im Spezialtopf. Hier garen die "Füße" im Wasser, die Köpfe hingegen im Dampf.

## **2. Spargel in Salzwasser kochen**

Da Salz die "auslaugende Wirkung" des Wassers einschränkt, sollte das Wasser leicht gesalzen sein, bevor das Gemüse hineingelegt wird. Empfohlen wird bei Spargel häufig ein gehäufte Teelöffel Salz pro Liter Köchwasser. Wenn Sie Wert auf eine schonende Zubereitung legen und möglichst viele Vitamine im Spargel erhalten möchten, sollten Sie deutlich weniger Salz verwenden. Auch wenn Sie das Kochwasser anschließend für eine Suppe oder Brühe verarbeiten möchten, sollten Sie das Kochwasser nicht übersalzen.

**Tipp:** Spargel immer in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wir empfehlen maximal einen halben Teelöffel Salz pro Liter Kochwasser.

## **3. Zucker mindert bitteren Geschmack**

Wer eventuell vorhandene Bitterstoffe im Spargel neutralisieren möchte, kann dem Kochwasser eine Prise Zucker zugeben.

**Tipp:** Besonders Grünspargel enthält etwas mehr Bitterstoffe. Das Kochwasser sollte besonders hier leicht gezuckert werden.

## **5. Butter ins Kochwasser geben**

Gemüse sollte immer mit etwas Fett oder Öl gekocht werden. Kenner empfehlen, einen Teelöffel Butter mit ins Kochwasser des Spargels zu geben.

## **4. Zitronensaft "bleicht" den Spargel**

Zitronensäure oxidiert Chlorophyll. Daher werden die Spitzen etwas heller, wenn Sie einen Spritzer Zitronensaft in das Kochwasser geben. Allerdings ist dieser Effekt beim Grünspargel nicht erwünscht. Hier sollten Sie auf die Zugabe von Zitronensaft verzichten.

## **3. Nicht zerkochen**

Nicht nur die Vitamine leiden unter einer zu langen Kochzeit. Das Edelgemüse schmeckt dann schnell matschig. Zu bißfest oder "al dente" gekocht, leidet jedoch für viele Menschen der zarte Geschmack des Spargels. Es ist daher bei Spargel unmöglich, eine genaue Garzeit zu benennen.

**Tipp:** Zwischendurch mit einer Gabel prüfen, ob der Spargel gar ist.

## **4. Besonders schonend: Spargel dünsten, dämpfen oder Braten**

Spargel wird traditionell zumeist gekocht. Das dabei wichtige Nährstoffe ins Kochwasser abgegeben werden, lässt sich bei dieser Garmethode nicht ganz verhindern. Alternativ kann Spargel jedoch auch gedünstet, gedämpft oder gebraten werden. Dabei gehen deutlich weniger Vitamine und Spurenelemente verloren. Die Garzeit beträgt beim Dämpfen etwa 20-30 Minuten.

**Tipp:** Die schonendste Art, Spargel zu garen, ist das Dämpfen in einem speziellen Siebeinsatz über Wasserdampf.

Quelle: <http://www.spargelseiten.de/kochregeln.html>

# Sauce Hollandaise

## Zutaten:

### ☑ **Zutaten:**

- ☑ 3 Eigelb
- ☑ 250 g Butter
- ☑ 2 EL Schalottenwürfel
- ☑ 4 El Weißwein
- ☑ 4 El Wasser
- ☑ Zitronensaft
- ☑ Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Das Wasser zusammen mit dem Weißwein und den Schalottenwürfeln in einem Topf auf ein Drittel der Menge einkochen und abkühlen lassen.

Diese Reduktion mit den Eigelben verrühren und im Wasserbad bis zu einer Temperatur von ca. 65°C cremig schlagen.

Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die warme (nicht heiße) Butter zuerst tröpfchenweise, dann etwas schneller unterschlagen. Dabei auf jeden Fall ununterbrochen Rühren, damit eine klumpenfreie homogene *Sauce Hollandaise* entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## 8 Gebote für die Sauce Hollandaise:

**1] strikte Temperaturkontrolle:** Die Sauce wird von Anfängern am besten im Wasserbad zubereitet. Die Temperatur des Wasserbads soll 80°C nicht überschreiten. Eigelb denaturiert ab ca. 45°C. Beim Denaturieren ändern die Proteine ihre äussere Form, sie dehnen sich zunächst aus, ab ca. 65°C bilden sie ein molekulares Netzwerk aus, was zum erwünschten Dickwerden der Emulsion führt. Ab 80°C bilden sich langsam Klümpchen (am Pfannenboden und an den Seitenwänden), die sich letztlich zu Röhrei verdichten.

### **2] Stärkezugabe:**

Die Zugabe einer kleinen Menge Stärke, die zuvor in der Wasserphase der Sauce aufgekocht wurde, hemmt die Klümpchenbildung der Proteine. Dieser Trick macht die Sauce weniger empfindlich auf Überhitzung.

### **3] Eier:**

Frische Eier verwenden, diese enthalten mehr Lecithin als zu lang gelagerte. Lecithin, als grenzflächenaktive Substanz, unterstützt das Emulgieren der Fetttröpfchen in der Wasserphase.

### **4] Verhältnis Fett zu Wasser:**

Je nach den Mengenverhältnissen der beiden nicht mischbaren Phasen spricht man von Öl-in-Wasser (O/W)-Emulsionen oder Wasser-in-Öl (W/O)-Emulsionen. Um für unser Rezept eine stabile Emulsion entstehen zu lassen, braucht es genügend Wasser in der Sauce. Oft wird die Essigreduktion zu stark reduziert, zudem verdunstet während der Saucenherstellung weiteres Wasser, so dass zu wenig Wasser vorhanden ist.

Das Verhältnis von Fett zu Wasser darf höchstens etwa 3:1 betragen. Andernfalls "kippt" die Sauce. d.h. die Öl-in-Wasser-emulsion schlägt in eine Wasser-in-Öl-emulsion um und trennt sich dabei. (in unserem Fall in flüssige Butter und Eigelb/Wassergemisch). Das wird als Phaseninversion bezeichnet. Wenn man das rechtzeitig merkt, kann die Sauce oft noch gerettet werden, indem man sofort einen Elf. kaltes Wasser einrührt.

### **5] Rühren:**

Ununterbrochenes Rühren ist notwendig um das Überhitzen und Ankleben am Boden oder an den Seitenwänden zu verhindern. Für den Buttereintrag verwende ich die Schlagscheibe eines Stabmixers. Damit werden die Fetttröpfchen feiner zerschlagen als mit dem Schwingbesen und die Emulsion stabiler.

### **6] Säure:**

Säuren (Essig, Zitrone) trennen bestimmte intramolekulare Bindungen der Proteine und erhöhen ihre Löslichkeit; zudem stabilisiert Säure die Emulsion, denn sie verstärkt die elektrische Ladung des Emulgators und damit die Abstoßung der Öltröpfchen untereinander, was die Viskosität weiter erhöht. Wenn eine Béarnaise umkippt, weil zu wenig geschlagen wurde, kann kräftiges Schlagen unter Zusatz von ganz wenig Salz oder Zitronensaft helfen, den Schaden zu beheben.

### **7] Salz:**

Erst am Schluss salzen. Die Natriumionen von Kochsalz schirmen die negativen Ladungen des Lecithins ab und hemmen damit die abstoßende, emulsionsfördernde Wirkung.

### **8] Butter oder flüssige Butter:**

Kalte Butter schmilzt in der Wärme langsam ab und wird auch bei schwachem Schlagen fein dispergiert. Bei flüssiger, abgekühlter Butter muss man schon recht kräftig schlagen oder einen Stabmixer verwenden.

## **Rhabarberkuchen mit Streusel**

---

### **Zutaten (für ein Blech):**

500 g Mehl  
1 – 2 Eier  
150 g Butter  
250 ml Milch  
150 g Zucker; eine Prise Salz, Backpulver  
750 – 1000 g Rhabarber, Zucker nach Geschmack

Für die Streusel:

300 g Mehl; 150 g Zucker; 150 g Butter

### **Zubereitung:**

Aus Mehl, Butter, Milch, Zucker (bei Rhabarberkuchen die volle Zuckermenge nehmen), Salz und Backpulver einen schönen Teig rühren.

Den Rhabarber enthäuten und in kleine Stücke schneiden.

Für die Streusel Mehl und Zucker mengen. Die kalte Butte in kleine Stückchen schneiden und mit den Händen vermengen. Es muss keine homogene Masse geben.

Ein Backblech ausfetten, den Teig über das Blech streichen. Rhabarber dazugeben und die Streusel darüber streuen.

Ca. 30 Minuten im Backofen bei 175 Grad backen. Nach 20 Minuten zum ersten Mal nach dem Kuchen sehen.

Wenn er fertig ist, nach Geschmack Zucker auf den Kuchen streuen.