Rezept für 4 Personen

Spreewald-Schule Lübben

Vorspeise

Pochiertes Ei · Blumenkohlcreme · Weißer Spargel · Nussbutte Blumenkohl-Crunch

Zutaten:

4 Stk.	Frische Eier
500 g	Blumenkohl
8-10 Stangen	weißer Spargel
50 g	Butter
50 g	Sahne (für Creme)
n. B.	Salz, Pfeffer, Muskat
50 g	Butter (für Nussbutter)
10 g	Haselnüsse oder Mandeln
1 TL	Zitronensaft
etwas	Blumenkohl (für Crunch)

Butter zum Anbraten

1. Blumenkohl vorbereiten: in Röschen teilen. Einen kleinen Teil sehr feinhacken (für Crunch).
2. Große Blumenkohlröschen in Salzwasser 8–10 Minuten weichkochen.
3. Gleichzeitig Spargel schälen und Enden abschneiden.
4. Spargel in Salzwasser mit Prise Zucker 6–8 Minuten garen, dann warmhalten.
5. Blumenkohl abgießen, mit Butter und Sahne fein pürieren, würzen und warmhalten.
6. Blumenkohl-Crunch: fein gehackten Blumenkohl in Butter goldbraun rösten, leicht salzen.
7. Nussbutter: Butter bräunen, Nüsse zugeben, mit Zitronensaft abschmecken.
8. Wasser für Eier auf ca. 90°C erhitzen, Essig zugeben.
9. Eier einzeln in ein Sieb geben, dann vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten pochieren.
10. Eier herausnehmen und abtropfen lassen.
11. Vor dem Anrichten Spargel kurz in Butter schwenken.
12. Anrichten: Creme als Spiegel, Ei mittig, Spargel anlegen, Crunch streuen, Nussbutter darüber geben.

Hauptgang

Crispy-Chicken-Burger · Spargel-Slaw · Süßkartoffel-Wedges · Zitronen Mayonnaise · Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten:

Crispy-Chicken- Burger

2 Stk.	Hähnchenbrust
100 g	Mehl
2 Stk.	Eier
120 g	Panko
	ÖL
n. B.	Salz, Pfeffer

Spargel-Slaw

3 Stk.	Grüner Spargel
2 Stk.	Weißer Spargel
n. B.	Zitronensaft
n. B.	Zucker, Salz, Zitronenabrieb

Süßkartoffeln-Wedges

2 Stk.	Süßkartoffeln
2 EL	Öl
n. B.	Paprika
n. B.	Salz

Zitronen-Mayonnaise

3 EL	*Mayonnaise*
1 EL	*Joghurt oder Crème fraîche*
1 TL	*Senf*
	Zitronensaft + Abtrieb

Spargel-Erdbeer-Salat

	Spargelreste
200 g	Erdbeeren
	Rucola, Feta, Olivenöl, Balsamico, Honig

Zusätzlich

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln schneiden, würzen und 25 - 30 Minuten backen
2. Spargel für Slaw und Salat vorbereiten (schälen, schneiden)
3. Slaw herstellen: Spargelstreifen kurz blanchieren, abschrecken und marinieren
4. Salat vorbereiten: Spargel anbraten, Erdbeeren schneiden, Dressing mischen, alles vermengen.
5. Mayonnaise vorbereiten
6. Hähnchen vorbereiten: halbieren, würzen, panieren (Mehl, Ei, Panko)
7. Chicken 3 – 4 Minuten pro Seite braten und warmhalten
8. Buns in Butter anrösten
9. Burger bauen: Bun, Chicken, Spargel-Slaw, Deckel
10. Burger halbieren und aufstellen
11. Wedges aus dem Ofen nehmen
12. Teller anrichten: Burger, Wedges, Salat, Hollandaise als Tupfer platzieren.

Nachtisch

Salzburger Nockerl

Zutaten:

4	Eiweiß
2	Eigelb
80g	Zucker
1 Prise	Salz
½	Abrieb Zitrone
20 g	Butter
	Puderzucker zum Bestäuben

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Auflaufform großzügig mit Butter einfetten und leicht vorwärmen
3. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer sauberen Schüssel steif schlagen
4. Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis eine glänzende,
1. stabile Masse entsteht.
5. Eigelb vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben (nicht rühren, sondern heben!).
6. Zitronenabrieb vorsichtig unterheben.
7. Mit zwei Esslöffeln 3 große Nockerl formen und in die Form setzen.
8. Sofort in den Ofen geben und 10–12 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind
9. Während des Backens die Ofentür nicht öffnen!
10. Direkt nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben
11. Sofort servieren, da die Nockerl schnell zusammenfallen