

REZEPTE IM
Mai

Vorspeise:
**Spargel- und
Artischocken-Crostini**

Hauptgericht:
Spargelrisotto

Nachspeise:
Früchte - Tiramisu



Vorspeise:

Spargel- und Artischocken-Crostini

Zutaten:

- 1 EL Sesam
- 350 g grüner Spargel
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 5 Stiel Koriander
- Saft v.1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- 1 Baguette (à ca. 250 g)
- 1 Glas Artischockenherzen (à 370 ml)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiel Basilikum
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 100 g Feta

Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller).

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker leicht verkneten. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Spargel, Sesam, Koriander, Limettensaft und 2 EL Öl mischen. Nochmals abschmecken.

Brot schräg in 12 Scheiben schneiden und auf einem Blech im Ofen 5–7 Minuten rösten. Artischocken abtropfen lassen, klein hacken. Knoblauch schälen, fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Artischocken, Knoblauch, Basilikum, Zitronenschale und 2 EL Öl mischen. Feta fein zerbröckeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brot herausnehmen. Gemüsemischungen auf Brotscheiben verteilen, sofort servieren.



12
Crostinies



Hauptgericht:

Spargelrisotto

4
Portionen

Zutaten:

- 2 EL Butter
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Stk Zwiebel
- 100 ml Weißwein (trocken)
- 0.5 l Gemüsesuppe (klar)
- 1 Bund Spargel (grün)
- 200 g Risotto-Reis
- 3 EL Parmesan (gerieben)
- 3 Stk Knoblauchzehen
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Für das Spargelrisotto die Spargel waschen, die holzigen Enden (ca. 2-3 cm) abschneiden, den Rest in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest köcheln (ca. 5-6 Minuten).

Nun den Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Butter glasig anschwitzen.

Dann den Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren für 1-2 Minuten mitandünsten.

Anschließend mit dem Weißwein aufgießen und diesen für ein paar Minuten vollständig einkochen lassen.

Jetzt mit der Gemüsesuppe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist und bei mittlerer Hitze, leicht köcheln lassen – dabei immer wieder durchrühren.

Sobald die Suppe vom Reis aufgesogen ist wieder Suppe nachgießen und köcheln lassen – das ein paar Mal wiederholen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ist das Risotto sämig genug, Butter, gekochte Spargelstücke und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nachtisch: **Früchte - Tiramisu**

Zutaten:

- 500 g Quark (Magerquark)
- 0.5 L Joghurt mit Früchten
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Zitronensaft
- 2 Pck. Löffelbiskuits
- Obst nach Geschmack
- Orangensaft
- Kakaopulver

Zubereitung:

Quark, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren.

Löffelbiskuit kurz in Orangensaft eintauchen und anschließend in eine Form eine Lage einschichten, darauf kommt eine Obstschicht, diese mit drei Viertel der Creme bestreichen, mit Löffelbiskuit abdecken, die restliche Creme darüber verteilen und mit Kakao bestreuen.

Für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.