

#31 MAISPOULARDE / SPARGELRAGOUT / BÄRLAUCH GNOCCHI

Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste oder -keulen (à ca. 180–220 g)
1 Bio-Zitrone (Abrieb)
2 Zweige frischer Thymian
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Spargelragout:

300 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
2 Schalotten
1 EL Butter
100 ml Weißwein (trocken)
200 ml Gemüsefond oder Spargelfond
100 ml Sahne
1 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
Optional: 1 TL Speisestärke (zum Binden)

Bärlauch Gnocchi:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Bund frischer Bärlauch (ca. 50 g)
1 Eigelb
100–130 g Mehl (Typ 405 oder 550, je nach Feuchtigkeit)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL Butter (zum Schwenken der Gnocchi)

Zubereitung:

Zuerst den weißen Spargel gründlich schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in etwa drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Spargel darin fünf bis acht Minuten bissfest garen, dann abgießen und beiseitestellen.

Während der Spargel kocht, eine kleine Zwiebel fein hacken. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend das Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen, damit sich eine leichte Mehlschwitze bildet. Nach und nach die Gemüse- oder Hühnerbrühe unter Rühren hinzufügen, bis eine glatte, cremige Soße entsteht. Nun zwei bis drei Esslöffel Crème fraîche einrühren, sodass die Soße eine angenehm samtige Konsistenz erhält. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die vorgegarten Spargelstücke in die Soße geben und nur kurz erhitzen, damit sie zart bleiben, aber nicht zerfallen. Zum Schluss frisch gehackte Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch darüberstreuen. Das Spargelragout mit Crème fraîche passt hervorragend zu neuen Kartoffeln, Reis oder als feine Beilage zu Fisch oder Geflügel.

UIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN.