

REZEPTE DER WOCHE

Knackiges Gemüse am Stiel

Kochen mit Stängelgemüse

Zum Stängelgemüse gehören die Sorten, deren Stiele oder Sprossen verzehrt werden. Bekanntester Vertreter ist zweifellos der Spargel, aber auch Stangensellerie, Stielmus, Rhabarber und Gemüfefenchel sind Angehörige der Familie.

Spargel in Käsekruste

Zutaten (für 4 Personen): je 400 g grüner und weißer Spargel, je 1 Prise Salz und Zucker, 1 EL Butter, je 120 g geriebener Pecorino und Semmelbrösel, 3 EL Mehl, 4 verquirlte Eier, Butterschmalz, 4 EL Schmand, 4 EL Joghurt, 4 EL Mayonnaise, 3 fein gehackte Sardellenfilets, 2 EL gehackte saure Gurken, 3 EL gehackte Petersilie, 3 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer.

Zubereitung: Weißen Spargel ganz schälen, grüne Stangen von der Mitte abwärts. Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit Butter und Zucker noch bissfest kochen. Spargel trocken tupfen, mehlieren. Semmelbrösel und Pecorino mischen. Spargel durchs Ei ziehen, in Semmelbröselmix panieren. In heißem Butterschmalz in der Pfanne den Spargel ringsum goldgelb ausbacken. Mayonnaise, Joghurt und Schmand mischen. Übrige Zutaten unterrühren, salzen, pfeffern. Spargel anrichten. Mit Sauce servieren.

Fenchelgemüse

Zutaten (für 4 Personen): 4 Fenchelknollen, je 250 ml trockener Weißwein und Wasser, Saft von



Fenchel wird trotz seiner Knollen zur Familie des Stängelgemüses gezählt.

Foto: picture-alliance/dpa

2 Zitronen, 125 ml Rapsöl, 1 Prise Salz, 2 Zweige Thymian, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 2 hart gekochte Eier.

Zubereitung: Fenchelgrün beiseite legen, Fenchelknollen in dünne Spalten schneiden. Wein, Wasser, Rapsöl, Zitronensaft und Gewürze aufkochen, Fenchel auf kleiner Flamme weich garen, herausnehmen. Kochwasser sieben, aufkochen, über Fenchel gießen. Abkühlen lassen, auf Platte anrichten und mit Eierscheiben und gehacktem Fenchelgrün garnieren.

Tafelspitz als Salat

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Tafelspitz, 1 l Rinderbrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 Bund Suppengrün, 1 große Zwiebel, 3 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 4 Stangen Staudensellerie, 2 rote Äpfel, 100 g Walnüsse, einige große Salatblätter.

Zubereitung: Tafelspitz, Lorbeer, Pfefferkörner, geviertelte Zwiebel und geschnittenes Suppengrün in Brühe rund 90 min garen. Tafelspitz herausnehmen, abkühlen lassen, in dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Öl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer zur Vinaigrette rühren. Sellerie und Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden, mit Nüssen und Tafelspitz vermengen. Vinaigrette darübergießen, untermischen, auf Salatblättern anrichten.

Stielmus-Eintopf

Zutaten (für 4 Personen): 1,6 kg Stielmus, 1 Zwiebel, Butterschmalz, 100 g durchwachsener, gewürfelter Speck, 2 Mettwürstchen, 200 ml Gemüsebrühe, 800 g gewürfelte Kartoffeln.

Zubereitung: Größere Stielmus-Blätter und Stiele in 2 cm-Stücke schneiden. Speck in Butterschmalz ausbraten, Zwiebel schälen, würfeln, mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, Stielmus, in Stücke geschnittene Wurst und Kartoffeln zugeben, rund 25 min garen. Mit Kartoffelstampfer Eintopf leicht stampfen.

Kalter Rhabarbertraum

Zutaten (für 4 Personen): 600 g Rhabarber, 2 Tüten Vanillezucker, 1 l Vanilleeis, 500 g Zucker.

Zubereitung: Fäden vom Rhabarber abziehen, Rhabarber in 1 cm große Stücke schneiden. Mit Vanillezucker in Topf geben, 10 min ziehen lassen. Etwas Wasser angießen, Rhabarber ganz weich dünsten, durch ein feines Sieb drücken. Saft mit Wasser auf 0,5 l ergänzen, Zucker zugeben. Unter Rühren dicklich einkochen, abkühlen. Eis in Dessertschalen geben, Rhabarbersirup darüber gießen und sofort servieren.