

Ein Frühlingsmenü mit saisonalen Zutaten

Klasse der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung Vilshofen kocht mit Erdbeeren, Spargel und Rhabarber

Vilshofen. Frühling ist die Zeit von Spargel, Rhabarber und Erdbeeren. Die Teilzeitklasse im Fach Ernährung und Versorgung an der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen hat deshalb mit ihrer Lehrerin Theresa Aigner Rezepte mit diesen saisonalen, regionalen Zutaten zusammengestellt, um für unsere Leser ein außergewöhnliches Frühlingsmenü auf den Tisch zu bringen.

Der erste Star im Frühling ist der Spargel. Er kann mit vielen guten Eigenschaften punkten. Beide Spargelsorten – weiß und grün – sind kalorienarm, reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen wie Kalium, Eisen und Zink sowie Vitaminen. Grüner Spargel enthält jedoch höhere Mengen an Vitamin A, C, E, B-Vitaminen, Folsäure und sekundären Pflanzenstoffen wie Chlorophyll, die entgiftend wirken und die Blutbildung unterstützen.

Weißer Spargel muss vor dem Kochen vollständig geschält werden, da die Stangen unterirdisch wachsen und holzig sein können. Grüner Spargel benötigt nur am unteren Ende ein Schälen, wenn die Stangen lila-weißlich und hart sind; ansonsten reicht es, die Enden abzuschneiden.

Ob im Salat, als Snack für zwischendurch oder gedünstet als Gemüse – Radieschen sorgen auf-



Die Kochgruppe mit Lehrerin: (v.l.) Nurida Abiyeva, Elvira Gasimova, Macid Macidov, Khayala Ahmadova, Lehrerin Theresa Aigner, Zahra Mammadzada, Konül Javarova, hier mit Torten, die sie in einer anderen Unterrichtseinheit gebacken haben. Die Ausbildung in der Teilzeitklasse ist auf drei Jahre gestreckt. Die Schüler erreichen den Abschluss HelferIn bzw. Helfer für Ernährung und Versorgung. Bei den Teilzeitschülern handelt es sich um erwachsene Schülerinnen und Schüler mit Kindern, die in dieser Gruppe alle aus Aserbaidschan kommen und sich mit saisonalen Zutaten auseinandergesetzt haben.

– Fotos: Theresa Aigner/Ruth Rehm

grund der Senföle für die nötige Würze. Sie enthalten Vitamin C, Folsäure, Kalium und Eisen. Als erfrischend saure Komponente ist Rhabarber ideal für Desserts wie

Crumbles, Kuchen oder Kompott. Aber auch in herzhaften Gerichten, wie einem Chutney, macht er sich gut. Er ist reich an Kalium, Kalzium und Vitamin C. Rhabarber

enthält zwar einen hohen Anteil an Oxalsäure, dieser ist aber nur für Kinder und Personen mit Gallen- oder Nierenproblemen sowie Gicht bedenklich. Im Mai startet auch die

Saison für Erdbeeren. Sie stecken voller Vitamin C. Auch enthalten sie Mineralstoffe wie Zink und Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. – red

Rhabarber-Spritz



Zutaten
300 g Rhabarber
2-3 EL Zucker
1 TL Zitronensaft
200 ml Wasser
5 Minzblätter
1 TL brauner Zucker
1/2 Limette
Mineralwasser oder Sekt

Zubereitung
Rhabarber waschen, in Stücke schneiden, mit Wasser und Zucker in einem Topf ca. 10 Minuten köcheln, bis er weich ist. Alles pürieren, Zitronensaft unterrühren und abkühlen lassen. Minze und Limette waschen. Limette vierteln. Minze mit braunem Zucker und Limette in einem Glas zerstoßen. Nach Geschmack Rhabarbersirup hinzugeben. Mit Wasser oder Sekt auffüllen.

Spargelcremesuppe

Zutaten
1 Kartoffel
1 Zwiebel
500 g Spargel
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
1/4 Liter Gemüsebrühe
1/4 Liter Milch, gekocht
4 EL Sahne
2 EL Schnittlauch

Zubereitung
Gemüse waschen, schälen, in Würfel schneiden. Spargel schälen (von oben nach unten, die Spargelköpfe abschneiden und später zur Suppe geben). Gemüsebrühe und Milch aufgießen, Topf zudecken und auf kleiner Hitze garen. Garzeit: ca. 30 Min. Suppe pürieren, evtl. mit Brühe verdünnen und abschmecken. Spargelköpfe dazugeben. Mit Sahne verfeinern. Schnittlauch darüber streuen.

Hauptgericht: Forelle in Salzkruste mit Spargel in Sauce Hollandaise

Forelle in Salzkruste

Zutaten
3 Forellen
1 Zitrone
1 Limone
4 Eiweiß
Thymian
Rosmarin
2 kg Meersalz
4 Knoblauchzehen

Zubereitung
Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Fisch waschen, putzen und trockentupfen. Nun das Meersalz mit dem Eiweiß mischen. 1/3 der Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen. Die Zitrone und Limette waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosmarin und Thymian ebenfalls waschen. Die Knoblauchzehen pellen und andrücken. Alles im Bauch der Forellen verteilen. Die Forelle seitlich auf das Salzbett legen und mit dem restlichen Salz bedecken. Für 35 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Warum ist der Fisch nicht salzig, sondern sehr saftig? Die Haut schützt: Die Fischhaut lässt das Salz nicht ins Fleisch. Der Fisch schmeckt perfekt, nicht zu salzig. Die Kruste hält dicht: Das harte Salz ist wie ein Deckel. Der Saft bleibt im Fisch. Der Fisch wird im eigenen Dampf gegart. Deshalb ist er besonders saftig und aromatisch.



Spargel mit Sauce

Zutaten
1 kg Spargel
2 TL Salz

1 TL Zucker
1 EL Zitronensaft
Zubereitung
Den Spargel waschen und schälen (den weißen direkt vom Kopf

weg bis zum Ende, beim grünen eine Handbreit hinter dem Kopf beginnen), holzige Enden entfernen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht. Salz, Zitronensaft und Zucker zugeben.

Nun den Spargel einlegen und das Wasser noch einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze stark reduzieren, sodass der Spargel nur noch sanft zieht. Die gesamte Garzeit hängt von der Dicke des Spargels ab. Ca. 12-15 Minuten.

Vor dem Servieren den Spargel kurz trocken tupfen, so hält die Sauce besser auf den Stangen.

Sauce

Zutaten
150 g Butter
2 Eigelb
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht erhitzen! Eigelb in eine Schüssel geben und diese ins heiße Wasserbad stellen. Währenddessen Butter erhitzen. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis die Masse cremig ist. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und jetzt nach und nach löffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken und sofort servieren. Die Soße kann man nicht mehr aufwärmen, weil sie sonst gerinnt.

Rhabarber-Crumble

Zutaten
150 g Butter
150 g Zucker
40 g Vanillezucker
2 Prisen Salz
400 g Weizenmehl
100 g Haferflocken, zart
1 kg Rhabarber
50 g Puderzucker
100 ml Mandelplättchen
Sahne
300 ml Vanilleeis

Zubereitung

Eine Auflaufform mit Butter fetten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarberstangen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Butter schmelzen lassen. Mit einer Gabel Zucker, Vanillezucker, Salz das Mehl und die blütenzarten Haferflocken langsam in die flüssige

Grüner Spargelsalat

Zutaten

500 g Spargel, grün
250 g Mini-Mozzarella
250 g Cherrytomaten
40 g Pinienkerne
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Zucker
Pfeffer
5 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Pinienkerne in Pfanne rösten. Öl in die Pfanne geben, den Spargel darin anbraten. Salz, Pfeffer und etwas Zucker dazu geben. Den Spargel ca. zehn Minuten braten, mit Zange wenden.

Tomaten halbieren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, alles in eine Schüssel geben.

Öl und Balsamico mischen, Salz, Pfeffer und Zucker dazu geben.

Spargel in eine Schüssel geben, Soße darüber geben, alles gut mischen.

Der Salat schmeckt durchgezogen besser. Dazu eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Spargel Crème brûlée



Zutaten

250 g Spargel, grün
250 ml Sahne
70 ml Milch
Salz, roter Pfeffer
1 Prise Chilipulver
2 Eigelb
Radieschen, Essbare Blüten, Brauner Zucker

Zubereitung

Spargel in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Milch und Sahne für 15 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken und abkühlen lassen. Ofen auf 140 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Ei zur Spargelmilch geben, pürieren, durch ein Sieb passieren. Die Masse etwa 1-1,5 cm hoch in Förmchen gießen. Die Förmchen auf ein Backblech im Ofen stellen. So viel Wasser angießen, dass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Im Ofen 40 Minuten stocken lassen. Spargelspitzen und Radieschen in Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer, Honig, Zitrone abschmecken. Mit dünner Schicht Zucker bestreuen, mit Brenner karamellisieren lassen. Mit gebratenem Spargel, Radieschen und essbaren Blüten garnieren.



Butter einrühren. Nun etwa die Hälfte des Streuselteiges als dünnen Boden in der Auflaufform krümeln. Die Rhabarberstücke darauf verteilen und darüber die restlichen Streusel geben. Den Crumble im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für 30 - 35 Minuten bei 200° C backen. Mit Mandelplatten, Puderzucker und geschlagener Sahne noch warm servieren.