

ESSEN & GENIESSEN

Herzhaftes mit Erdbeeren



Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette

Zutaten (für 2 Personen):

750 g weißer Spargel
1 TL Zucker Salz
200 g Erdbeeren
4 EL Orangensaft
2 EL Rotweinessig
4 EL Rapsöl
1TL grüner Pfeffer (abgetropft, Glas)
3 Stiele Basilikum
1 EL Öl

Zubereitung:

(Zeit ca. 45 Minuten plus 20 Minuten Marinier-Zeit)

Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen mit Küchengarn zu 2 Bündeln zusammenbinden. Spargel und Zucker in reichlich kochendes Salzwasser geben und aufkochen lassen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle 12-15 Min. gar ziehen lassen, sodass der Spargel noch Biss hat. Die Bündel herausheben, Garn entfernen und den Spargel in kaltem Wasser abschrecken. Herausheben und abtropfen lassen.

Erdbeeren kurz in stehendem kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen, 100 g fein würfeln. Restliche Erdbeeren, Orangensaft, Essig, Salz und Rapsöl mit einem Schneidstab pürieren. Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pfeffer fein hacken. Beides mit den Erdbeerwürfeln unter die Vinaigrette mischen.

Spargel trockentupfen. Öl in einer Grillpfanne stark erhitzen, Spargel darin rundherum 2-3 Min. braten, bis sich Grillstreifen bilden. Auf 2 Teller verteilen, Erdbeer-Vinaigrette darüber geben und vor dem Servieren 20 Minuten marinieren.

Hähnchengeschnetzeltes mit Erdbeeren, Zwiebeln und Datteltomaten

Zutaten (für 2 Personen):

2 Hähnchenbrustfilets
300 g Erdbeeren
2 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe
10 Datteltomaten
300 ml Geflügelbrühe
6 EL Frischkäse
Paprikapulver edelsüß
Salz

Zubereitung:

(Zeit ca. 50 Minuten)

Die Erdbeeren waschen, entstielen und würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden.

Beides in eine beschichtete Pfanne für fettfreies Braten geben, würzen und anbraten bis das Fleisch gar ist. Die Brühe zugeben und den Frischkäse einrühren. Den Knoblauch hineinpressen und unterrühren.

Die Tomaten waschen, halbieren, in die Pfanne geben und das Ganze für etwa 5-10 Minuten leicht köcheln lassen bis die Tomaten etwas weicher sind. Fünf Minuten vor dem Servieren die Erdbeeren zugeben und leicht umrühren. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken.

Erdbeer-Gurken-Salat mit Erbsenflan

Zutaten (für 4 Personen):

3 Frühlingszwiebeln
2 EL weiche Butter
Blätter von 5 Stielen Minze
1 Biozitrone
250 g TK-Erbesen, aufgetaut
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt
150 ml Sahne
2 Eier, Kl. M
1 Eigelb Kl. M
Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g Ingwer
Saft von 1 Orange
2 TL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
500 g kleine Erdbeeren
1/2 Biogurke

Zubereitung:

(Zeit ca. 50 Minuten)

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und 2/3 der Zwiebeln in 1 EL Butter glasig dünsten. Minze grob schneiden. Schale der Zitrone fein abreiben.

Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Erbsen, gedünstete Frühlingszwiebeln, Chili, Minze und 75 ml Sahne fein pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Rest Sahne, Eier, Eigelb und Zitronenschale verquirlen, unter die Erbsenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Förmchen ausbuttern. Masse darauf verteilen. In eine Auflaufform oder in die Fettpfanne des Ofens setzen. Kochendes Wasser angießen, bis die Förmchen zu 2/3 im Wasser stehen. Auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen Ingwer schälen und fein reiben. 1/2 Zitrone auspressen, mit Orangensaft, Ingwer, etwas Salz, Ahornsirup und Olivenöl verquirlen. Die restlichen Frühlingszwiebeln unterrühren.

Die Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren. Die Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Gurkenfruchtfleisch klein würfeln. Danach beides mit der Vinaigrette mischen.

Erbsenflans mit einem scharfen Messer vorsichtig vom Förmchen-Rand lösen und auf Teller stürzen. Mit dem Salat servieren.

Feld- oder Rucola-Salat mit süß-saurem Erdbeer-Dressing

Variante Feld-Salat:

Zutaten (für 2 Personen):

250 g Erdbeeren
1 EL Ahornsirup
1 EL Erdbeer- oder Himbeeressig
1 EL Walnussöl
je eine Prise Meersalz, schwarzer Pfeffer und Cayennepfeffer
400 g Feld- oder Rucola-Salat

Zubereitung:

(Zeit ca. 15 Minuten)

Salat gründlich waschen und gut trocknen. Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren.

Ahornsirup, Erdbeer- oder Himbeeressig unter die pürierten Beeren untermischen. Dann Walnussöl tröpfchenweise zugeben. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt warmes Knoblauchbrot.

Variante Rucola-Salat:

Zutaten (für 4 Personen):

1 Bund Basilikum
400 g Erdbeeren
1/2 Stück Kopfsalat
100 g Parmesankäse
3 Esslöffel Pinienkerne
200 g Rucola,
1 EL Zitronensaft
1 EL Zucker

Zutaten für die Sauce:

6 EL Aceto Balsamico
1 EL Honig flüssig
4 EL Olivenöl
je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Erdbeeren vierteln und mit dem Zucker bestreuen. Zitronensaft dazugeben und alles kurz vermischen.

Anschließend Rucola, Salat und Basilikum waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten nun in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Dann die Salatsauce anrühren: Aceto Balsamico, Olivenöl, Honig und Gewürze in eine Schüssel geben und gut umrühren. Über den Salat geben. Zum Schluss Parmesan darüber hobeln und Pinienkerne über den Salat streuen. Salat sofort servieren.

Passt hervorragend zu Gegrilltem.