



# Netzwerk Rommerskirchen

FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 31. Mai 2016 um 10:30 Uhr in Nettlesheim  
Rezepte für 8 Personen

## Vorspeise:

### Marinierter Spargel-Erdbeer-Salat

500 g Spargel, weiß  
500 g Spargel, grün  
500 g Erdbeeren  
2 Köpfe Salat  
60 g Pinienkerne  
2 Kästchen Kresse  
4 EL weißer Balsamico  
2 EL Weinessig  
6 EL Raps oder Distelöl  
Salz und Pfeffer  
2 EL Puderzucker  
etwas Gemüsebrühe

Zuerst wird der Spargel geputzt und geschält (der grüne nur bis zur Hälfte). Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel in 10 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Für den grünen zunächst den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen, in gerade 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen. Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kresse aus einem Kästchen dazugeben, den Spargel in die Sosse geben und marinieren lassen. Jetzt den Salat waschen, trocken schütteln und 8 Teller damit auskleiden.

Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der Kresse aus dem zweiten Kästchen und den Pinienkernen bestreuen.

## Suppe:

.Diesmal nicht !!!!!!!

## Hauptgericht:

### Gebratener Lachs, Spargel mit einer Orangen-Limetten-Hollandaise

500 g Spargel pro Person  
1 Prise Zucker  
Salz  
1 Portion Lachs pro Person

2 EL Olivenöl  
250 g Butter  
Gemahlener Chili  
2 EL Essig  
2 Schalotten  
8 Pfefferkörner  
4 Eigelb  
10 EL Orangensaft  
Etwas Limettensaft  
Kleine neue Kartoffeln

Den Spargel schälen, oder schälen lassen.

Wasser zum Kochen bringen, salzen, 1 Prise Zucker u. 1Tel. Butter zugeben,

den Spargel ins kochende Wasser geben, je nach Spargeldicke 5-10 Min. kochen lassen,

Den Lachs säubern und ausschließlich auf der Hautseite braten, zunächst in Öl, dann Butter zugeben und die Fleischseite immer wieder mit der heißen Butter übergießen. Mit Salz und Chili würzen.

Aus Wasser, Essig, fein gewürfelten Schalotten und zerdrücktem Pfeffer eine Reduktion kochen. Auf etwa die Hälfte einkochen lassen und abkühlen lassen.

### **Sauce Hollandaise**

Die Reduktion, Eigelbe und etwas Wasser auf dem Wasserbad aufschlagen, abwechselnd die flüssige Butter und etwas kaltes Wasser zugeben. Zuletzt den Orangensaft und den Limettensaft und weiterschlagen.

Die gekochten kleinen Kartoffeln in einer Pfanne in etwas Butter schwenken, aber nicht anbraten lassen.

Den Spargel auf vorgewärmte Teller geben und die Kartoffeln dazugeben, den Lachs ebenfalls. Würzen und zuletzt mit der Hollandaise überziehen

## **Nachtisch:**

### **Erdbeereis nach Helmut's bewährtem Rezept**

400 g. frische Erdbeeren zum Pürieren  
400 g frische Erdbeeren als Beilage zum Eis  
150 g. Zucker  
1 Vanillezucker  
1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Becher Sahne

Die Erdbeeren waschen und pürieren, anschließend Zucker, Vanillezucker und den Zitronensaft sowie die Sahne unterrühren. Die Masse in die Schüssel der Eismaschine füllen, die Zubereitungszeit dauert ca. 45 Minuten.

Das Eis wird mit frischen Erdbeeren serviert.