

Spargel-Ragout mit Pastetli

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Spargelragout

550g Spargel
1 l Wasser
50g Zucker
50g Salz
1 tl Butter
1 Zwiebel (klein)
50 ml Weisswein
150 ml Halbrahm
200 ml Gemüsebouillon
1/2 tl Maizena (Maisstärke)
Salz, Cayenne, Muskat zum Würzen

Zubereitung Spargelragout

Vorbereitung:

Spargel schälen und in 1cm dicke Stücke schneiden. Wasser mit dem Zucker und Salz aufkochen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Spargelragout im Zucker-Salz-Wasser bissfest kochen und danach mit kaltem Eiswasser abkühlen und beiseite stellen. Maizena mit etwas kaltem Wasser anrühren. Gemüsebouillon nach Verpackungsanleitung herstellen.

Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel in der Butter gläserig andünsten und anschliessend mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Gemüsebouillon und Rahm dazugeben und aufkochen und ca. 1/4 einreduzieren und dann die Rahmsauce mit Maizena abbinden. Den gekochten Spargel dazugeben und alles zusammen nochmals 5min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Abschluss mit Salz, Muskat, Cayenne abschmecken.

Zutaten Blätterteig-Pastetli

4 Pastetli

Zutaten Venere Reis

1 tl Butter
200g Venere-Reis
1 ml Gemüsebouillon
1 Zwiebel (klein)
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung Blätterteig-Pastetli

Das Pastetli im Ofen bei 100 Grad (Heissluft) erwärmen (backen).

Zubereitung Venere Reis

Vorbereitung:

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Venere-Reis mit kaltem Wasser ca. 2x waschen. Gemüsebouillon nach Verpackungsanleitung herstellen.

Zubereitung:

Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Anschliessend den Venere-Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Nelke und Lorbeerblatt dazugeben und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Den Reis bei kleiner Hitze und gelegentlichem Rühren weich kochen.

Zutaten Grünes Gemüse

1 tl Butter
1/2 Strunk Broccoli
200g Bohnen
150g Erbsen (tiefgekühlt)
1/2 Strunk Romanesco
1 l Wasser
Salz (fürs Wasser) 50g
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung Grünes Gemüse

Vorbereitung:

Broccoli und Romanesco Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. FoodSave-Tipp: Strunke schälen und in kleine Stücke schneiden und zum Gemüse dazugeben. Von den Bohnen die enden abschneiden und halbieren. Erbsen auftauen lassen. Wasser mit Salz aufkochen.

Zubereitung:

Broccoli, Romanesco und Bohnen in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Kurz bevor das Gemüse fertig ist die Erbsen dazugeben. Anschliessend das Gemüse aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Butter erhitzen und das Gemüse darin wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Garnitur

Petersilie

Zubereitung Garnitur

Petersilie vom Stiel entfernen, waschen und grob hacken. Anschliessend den angerichteten Teller garnieren.