

Spargeln, eine vorzügliche Diätkost

Spargeln sind mehr als eine Delikatesse. Sie enthalten wenig Kalorien, kaum Fett und kein Cholesterin. Ihre entwässernde Wirkung ist gut gegen hohen Blutdruck. Und auch Diabetiker können sie ohne Bedenken essen.



DIE KÖCHE

In der Innerschweizer Gastrozene sind **Mike** und **Ralf Thomas** keine Unbekannten. Wenn nötig stehen beide in der Küche. Meist aber trifft man Mike im Service. Mit Leidenschaft stellt er dann die Kreationen seines Sohnes vor. Ein echtes Vater-Sohn-Gastrospiel.

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 kg weisse Spargeln
- 20 kleine Kartoffeln aus neuer Ernte
- 300 g Strauchtomaten
- 100 g frische italienische Petersilie
- 100 g Grün von Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- 100 g Butter
- 1 dl milder Sherry-Essig
- 2 dl kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Zucker

VORBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

KOCHZEIT 20 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD einfach



Fotos: René Frauenfelder

Gut begleitet: Es muss nicht immer Hollandaise oder Mayonnaise sein.

Spargeln an Tomaten-Frühlingszwiebel-Vinaigrette

Spargeln und Spargelfond wie im Rezept auf Seite 38 zubereiten. Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in leichtem Salzwasser rund 20 Minuten weich kochen (besser: dämpfen). Wasser abschütten, Kartoffeln in Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen. Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Das Grüne der Frühlingszwiebeln waschen

und in feine Streifen schneiden. Schalotten fein hacken. In eine Pfanne den Essig geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Olivenöl langsam dazugeben. Vinaigrette unter ständigem Rühren auf 40 Grad erwärmen. Tomaten, Schalotten, Petersilie und Zwiebelgrün dazugeben. Lauwarme Spargeln auf Küchenpapier abtropfen, anrichten und mit einem Teil der warmen Vinaigrette nappieren. Mit den Bratkartoffeln garnieren. Restliche Vinaigrette separat dazuservieren.





DAS RESTAURANT

Gasthaus zum Kreuz
 Städtlistrasse 3
 6383 Dallenwil NW
 Telefon 041 628 20 20
www.kreuz-dallenwil.ch
 Dienstag geschlossen
 Geöffnet: 11 bis 14 Uhr
 und ab 17.30 Uhr

Das «Kreuz» in Dallenwil ist die älteste Wirtschaft im Engelbergertal. In der Gaststube mit 40 Sitzplätzen steht ein prachtvolles Bauernbuffet, und der Kachelofen trägt die Jahrzahl 1716. «Schnuselige» Hotelzimmer gibts für jene, die sich nicht durch 0,5 Promille einengen lassen wollen.



Gut behütet: Ein Blätterteigpastetli ist ein ideales Spargelhaus.

Spargelragout im Blätterteighaus

Spargeln unter fließendem Wasser kurz waschen. Anschliessend vom Kopf her nach unten sauber schälen und Enden abschneiden. 3 Liter Wasser, 200 g Zucker, 100 g Salz und 50 g Butter zum Kochen bringen. Geschälte Spargeln dazugeben und unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten garen. Spargeln in 2 cm lange Stücke schneiden. Spitzen separat für die Garnitur aufbewahren. Den ausgerollten Blätterteig dreilagig falten, in etwa 4 mal 4 cm grosse Quadrate schneiden, diese auf ein gebuttertes Backblech geben und mit Eigelb bestreichen. Im Ofen bei 160 Grad 15 bis 20 Minuten fertig backen. Die noch warmen Blätterteigpastetchen mit Messer sorgfältig öffnen, weichen Teig im Inneren entfernen, im Ofen bei 80 Grad warm stellen (oder handelsübliche Pastetchen verwenden).

In Saucenpfanne 50 g Butter zum Schmelzen bringen. Schalotten dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Mit Spargelfond ablöschen, um die Hälfte einreduzieren. Stärkemehl mit wenig kaltem Spargelfond auflösen, der Spargelreduktion beigegeben. Unter ständigem Rühren aufkochen. Die Sauce sollte eine leicht cremige Konsistenz aufweisen. Rahm und geschnittene Spargeln der Sauce beigegeben, nochmals aufkochen, falls nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Pfanne vom Herd nehmen, Hollandaise-Sauce dazugeben. Nur noch heiss halten und nicht mehr aufkochen. Blätterteighaus mit Spargelragout füllen, mit Spargelspitzen garnieren. Statt hausgemachter Hollandaise können Sie auch ein gutes Fertigprodukt verwenden.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1,5 kg weisse Spargeln
- 2 Schalotten
- 100 g Butter
- 3 dl Spargelfond
- 1 EL Stärkemehl
- 2 dl Rahm
- 1 dl Hollandaise-Sauce (hausgemacht oder gutes Fertigprodukt)
- 1 Rolle Blätterteig (270 g) oder Blätterteigpastetchen
- 1 Eigelb
- 200 g Zucker
- Salz und Pfeffer

