Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Spargel & wilder Blumenkohl, Senf-Kartoffeln und Schinken

Saisonale Köstlichkeiten aus der Region

Die Spargelzeit beginnt. Zudem gibt es neue, wunderbare Gemüsesorten, die unseren Speiseplan bereichern. Dazu gehören die beliebten wilden Gemüsesorten wie wilder Brokkoli und wilder Blumenkohl. Der wilde Blumenkohl schmeckt mild, erinnert an jungen Kohlrabi und passt ausgezeichnet in einer gemischten Spargelpfanne. Dazu ein paar goldbraune junge Kartoffeln, die in Butter geschwenkt und mit gerösteten Senfkörnern verfeinert werden. Durch das Rösten bekommt der Senf eine knackige Schärfe, die an Meerrettich erinnert. Eine gute Ergänzung zum Spargel und Blumenkohl. Wer möchte, serviert zu diesem Gericht eine Sauce Hollandaise. Eine Anleitung findet sich in unserer Rezeptdatenbank. Wer zusätzlich erleben möchte, wie eine superschnelle Sauce Hollandaise in 2 Minuten zubereitet wird, kann dies live sehen. Wo?

Hier: Montag, den 8.4.2024 im SWR Fernsehen, ab 16.05 Uhr in der Sendung ‚Kaffee oder Tee'.

Hier schon mal die Rezeptur für **Spargel & wilder Blumenkohl, Senf-Kartoffeln und Schinken:**

Zutaten

- 500 g kleine gekochte Kartoffeln
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 250 g wilder Blumenkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 75 g Butter
- 200 g Schinken, gekocht
- 1 Biozitrone
- 1 EL Senfkörner
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln in reichlich, leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abseihen und pellen.

Frühlingszwiebeln in 1 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Senfkörner ohne Fett 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

Nun 30 g Butter zugeben.

Die Kartoffeln, Frühlingszwiebeln mit 1 TL Paprika, ½ TL Muskatnuss und Salz zugeben. 5-10 Minuten bei kleiner Hitze goldbraun braten.

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur am unteren Viertel schälen. Spargel längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Die Spargelstücke und den wilden Blumenkohl in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 4 Minuten bissfest kochen, abseihen und mit der restlichen Butter zu den Kartoffeln geben und kurz anbraten. Mit Zitronensaft abschmecken.

Zum Servieren den Schinken auf das Gemüse geben, damit er leicht warm wird.

Tipp: Dazu passt eine Sauce Hollandaise.