

Spargelragout mit Frühlingsgemüse und gebratenen Scampis

Zutaten für 10 Personen

1,0 kg Spargel, grün, geschält
1,5 kg Spargel weiß, geschält.
0,1 kg Butter
15 g Mehl, hell Type 405
0,5 l Hollandaise, fertig gekocht
0,2 kg Karotten, in Scheiben, vorgekocht
0,1 kg Zuckerschoten geschnitten, blanchiert
20 g Petersilie, Blatt, geschnitten
Muskatnuss, nach Bedarf
1,0 kg Scampis, frisch oder Tk roh geschält
Salz nach Bedarf
1 g Pfeffer weiß, aus der Mühle.
0,2 kg Butter
10 kleine Stück Rosmarin, (zur Garnitur)

Zubereitung

1. Den grünen und weißen Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden und getrennt in Salzwasser mit etwas Butter kernig abkochen, dann warm stellen.
2. Den weißen Spargelfond auf 1 Liter einkochen, mit Mehlbutter (Rest der Butter mit dem Mehl vermengen) binden, gut auskochen lassen und mit der Sauce hollandaise legieren. Mit den Karotten, Erbsenschoten, Petersilie und einer Prise Muskatnuss abrunden. Dann den weißen und grünen Spargel unterheben und ziehen lassen.
3. Die rohen Scampis mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Butter langsam mit Rosmarin braten.
4. Das Spargelragout anrichten, die gebratenen Scampis dekorativ hineinstecken und mit Rosmarinzweig garnieren.

Tipp:

Man kann anstatt Scampis: Kleine Kalbs, Schweine oder Geflügelschnitzel nehmen.

Beilagenempfehlung

- Gekochte neue kleine Kartoffeln mit Schale
- Kleine gebratene Kartoffeln in Butter mit Kräuter
- Weißer Reis mit Tomaten

Küchentipp

- Bei den Scampis kontrollieren das der Darm entfernt ist.
- Frühlingsgemüse vom Markt der Saison nehmen (optische Aufwertung).

Tipp zur Gartechnik

- Scampis mit Kräuterzweig durchgaren, aber saftig halten.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (Scampis aus der Teflonpfanne, ohne Farbe, ohne Pfeffer)
- Reduktionskost (Sauce mit kalorienfreiem Bindemittel, Ohne Sauce hollandaise)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Sauce hollandaise, ohne Scampis)
- Diabetes mellitus (Sauce mit kalorienfreiem Bindemittel)
- Purinarmer Kost (60 g Scampis),
Achtung: Spargel hat verhältniss mäßig viele Purine)

Eigene Notizen