Leichte, leckere und schnelle Frühlingsgerichte mit Olivenöl
04-/05-2021

Carpaccio mit Schafskäse und Rucola - Spargelsalat mit Nüssen
- Gebratener Reis mit Bärlauch und Spargel

Carpaccio mit gebackenem Schafkäse und Rucola

Vorbereitung: **20 min** Zubereitung: **15 min** Portionen: **2**

CARPACCIO
100 g geräucherter Schopf geschnitten (Vulcano), pro Person ca. 4 Blatt
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

SCHAFKÄSE
250 g Schafkäse
Panko Brösel
Kräuter nach Wahl (Thymian, Petersilie, Schnittlauch)
2 Eier, Meersalz, Pfeffer
2 gehäufte EL Mehl

HIMBEERVINAIGRETTE
2 g Rucola
75 g frische Himbeeren
3 EL Apfelessig
2 EL Erdnussöl, 3 EL Olivenöl
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Handvoll Salatkräuter

→ Für das Carpaccio den Teller mit fein aufgeschnittenem Schopf belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen
→ Den Schafkäse in 2x2 cm große Würfel schneiden. Diese mit verquirltem Ei und Panko-Kräuter-Mischung doppelt panieren
→ Die panierten Schafkäsewürfel auf ein Blech legen und goldbraun bei 170 Grad Heißluft 15–20 Minuten backen
→ Rucola waschen und in eine Salatschüssel geben
→ Für die Vinaigrette die Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren. Essig und Öl hinzugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken
→ Den marinierten Rucola auf dem vorbereiteten Carpaccio mittig drapieren. Abschließend die gebackenen Schafkäse-Würfel um den Salat herum platzieren

.. und wie immer .. hands on .. gerade zuvor zubereitet, mit dem Stempel ‚Olivo d'Oro-Olivenölfleck'

Berühmte Schi

TIPP
Statt Spargel können Sie für dieses Risotto auch Kohlrabi, Brokkoli oder Artischockenböden verwenden. Übrigens: Auch die zarten, weißen Blüten des Bärlauchs (hier im Bild) schmecken knoblauchwürzig und gut.

KULINARIK

GEBRATENER REIS MIT *Frühlingsgemüse*

Noch ist er nicht da, der erste heimische Spargel, aber bald. Verderben Sie sich den Gusto bis dahin lieber nicht mit weit gereistem Junggemüse. Spargel muss einfach frisch gestochen werden.

ZUTATEN
für 4 Personen

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer
150–200 g Erbsen (frisch oder tk)
1 Bund (etwa 150 g) grüner Spargel
4 große Portionen gekochter Reis, am besten vom Vortag
1 große Prise Salz
1 ½ EL Mirin
¼ TL Dashi-Pulver
Schale und Saft von ¼ Zitrone
4 Jungzwiebeln
weißer Pfeffer
1 TL weiße Sesamsamen, geröstet
1 große Handvoll (40–50 g) Bärlauchblätter

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und raspeln. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden wegschneiden. Spargel in 2 ½ cm lange Stücke schneiden. Jungzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

2 Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen bis sie glasig sind. Knoblauch, Ingwer, Erbsen und Spargelstücke hinzufügen, unter Rühren etwa 5 Minuten braten.

3 Reis, Salz, Mirin und Dashi-Pulver sowie Zitronensaft und -schale dazugeben. Die Reisklumpen mit einem hölzernen Löffel oder Pfannenheber zerkleinern, weiterrühren. Hat der Reis die gesamte Flüssigkeit in der Pfanne aufgesogen, Jungzwiebeln, Pfeffer und Sesam dazugeben.

4 Noch ein paar Minuten sanft weiterbraten, dann vom Herd nehmen und den grob gehackten Bärlauch unterrühren.
In flachen Schüsseln servieren.

Japan easy vegan, Tim Anderson, Südwest Verlag, 32,90 €

Jede Woche ein Rezept – ausgesucht und empfohlen von Heidi Strobl

Aufwand: ●○○ **Zubereitungszeit:** 30 Minuten **Preis:** ●●○ **Kalorien:** ca. 380 kcal/Person

INHALTSSTOFFE pro 100 g
Brennwert: 283 cal
Eiweiß: 32 g
Kohlehydrate: 0,5 g davon Zucker 0,5 g
Fett: 17 g
Ballaststoffe: 0 g

4 Tage dauert der Aufschneider-Kurs mit Abschlussprüfung, der im Herbst erstmalig in Österreich angeboten wird – nämlich bei Vulcano in Auersbach (über das Wifi). In Spanien ist Cortador de Jamón ein eigener Lehrberuf. Die professionellen Schinkenschneider sind angesehen, es gibt sogar nationale Wettkämpfe

14–18 Kilogramm wiegt ein ganzer Vulcano-Schinken, zwischen 6 und 10 Kilogramm davon kann man essen, der Rest sind Knochen. Je nach Reifezeit (bis zu 36 Monate) liegt der Kilo-Preis zwischen 45 und 65 Euro

Spargelsalat mit Specknüssen

Vorbereitung: **15 min**
Zubereitung: **5 min**
Portionen: **5**

10 Stk. weißer Spargel
10 Stk. grüner Spargel
1–2 Zehen Knoblauch
½ Limette (Saft und Abrieb)
½ Bund Kerbel
15 Specknüsse (Walnüsse mit geräuchertem Speck ummantelt)
10 Cherrytomaten
Olivenöl , Meersalz , Petersilie und/oder Schnittlauch

→ Den Spargel reinigen. Den weißen Spargel schälen und den letzten Zentimeter der Spargelstange abtrennen.. Beim grünen Spargel nur das Ende abschneiden
→ Die empfindlichen Spitzen des grünen und weißen Spargels schräg abschneiden. Den unteren Teil des Spargels schräg in Scheiben schneiden
→ Die Knoblauchzehen schälen und in einer Knoblauchpresse zerdrücken. Zusammen mit dem Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Diese bis zur mittleren Hitze aufheizen
→ Die ovalen Spargelscheiben dazu geben. Weiterhin sanft bei mittlerer Hitze braten
→ Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Nun die Spargelspitzen zu den Scheiben in die Pfanne geben
→ Den halben Bund Kerbel mit einem großen, scharfen Küchenmesser hacken

ANRICHTEN
→ Sobald der Spargel fertig gebraten ist, zum Überkühlen zur Seite stellen
→ Die Specknüsse bei hoher Hitze kurz auf jeder Seite anbraten
→ Den lauwarmen Spargel mit den halbierten Cherrytomaten und dem gehackten Kerbel unterheben. Mit dem Saft und Abrieb der Limettenhälfte und einer Prise Salz abrunden
→ Zum Anrichten zuerst den noch warmen Spargel mit den Tomaten und dem Kerbel in der Mitte des Tellers platzieren. Darauf je 3 Specknüsse geben
→ Mit Petersilie und/oder Schnittlauch garnieren

Quelle: © Kurier. Stefan Hofer und Kurier freizeit 04-2021