

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 12.04.2015



Kartoffel-Spargel-Auflauf



Zutaten für 4 Personen

12 – 15 Spargelstangen
7 kleine Kartoffeln
5 Bärlauchblätter
100 g Butter
Milch
geriebenen Parmesan
100 g Mehl
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Kochutensilien

3 Töpfe (für Kartoffeln, Spargel
und Velouté)
1 Stabmixer
1 Auflaufform
1 Schneebesen
1 Sieb
1 Spargelschäler

Tipps

Frischer Spargel quietscht, wenn die Stangen gegeneinander gerieben werden, und lässt sich leicht brechen. Wenn er säuerlich riecht, ist er nicht mehr frisch.

In einem feuchten Küchentuch eingewickelt lässt sich Spargel einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Spargel kann in einem größeren Topf liegend oder in einem speziellen Spargeltopf stehend gekocht werden. Die Spargelköpfe benötigen eine kürzere Kochzeit als die Stangen.

Der Topf sollte nicht aus Aluminium sein, da der Spargel mit Aluminium reagiert und sich die Stangen unschön gräulich verfärben können.

Beim Kochen im Spargeltopf füllt man das Wasser nur auf 2/3 Höhe, sodass die Köpfe bei geschlossenem Deckel im Dampf garen.

Wissenswertes

Botanisch gesehen ist Spargel eine Staude, die unterirdisch überwintert und im Frühjahr wieder austreibt.

Frischer Spargel hat nur wenige Kalorien und besteht zu 93 Prozent aus Wasser. Ohne Saucen und Beilagen liefert Spargel nur 17 Kalorien je 100 Gramm.

Zudem hat Spargel einen hohen Gehalt an Kalium, ist reich an Vitaminen aus der B-Gruppe (B1 und B2, Folsäure), Vitamin C und E.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 12.04.2015



Kartoffel-Spargel-Auflauf



Zubereitung

Kartoffeln ungeschält im Salzwasser garen, in ein Sieb gießen und ausdämpfen lassen.



Den Spargel schälen, die Spargelschalen in kochendem Salzwasser einmal aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.



Anschließend passieren und die Spargelstangen im Spargelsud bissfest garen.

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft oder Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Velouté Butter und Mehl in einem Topf schmelzen, mit einem Schneebesen vermengen.



Kalte Milch hinzugeben und alles kräftig verrühren. Zu guter Letzt mit Spargelfond auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Spargel in Rauten zerschneiden.



Die Auflaufform mit etwas Velouté bestreichen und schichtweise mit Kartoffeln und Spargel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Letzte Spargelschicht mit Velouté beträufeln und mit geriebenen Parmesan bestreuen.



Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene 30 Minuten garen.

Bärlauchblätter und Olivenöl mixen.



Auflauf herausnehmen, etwas abkühlen lassen und zusammen mit dem Bärlauchöl servieren.

Wir wünschen guten Appetit!