

Wednesday, May 25. 2011

TV macht hungrig - Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei

Ich liebe Kochsendungen, das verwundert wahrscheinlich niemanden so recht. Wobei mich dabei eher die Rezepte interessieren und wie das Ganze danach aussieht, als die Zwischenunterhaltungen.

Trotzdem bleibe ich bei jeder kleben, an der ich vorbei zappe... "Kochkunst mit Vincent Klink" beim ARD Buffet, "Zu Tisch in ..." und Sarah Wiener unterwegs auf Arte, die Kochprofis auf RTL2, Lea Linster und ihr Praktikant auf EinsPlus, Alfredissimo - lang ist's her, Servicezeit Essen und Trinken mit Martina und Moritz auf WDR... und auch hin und wieder Polettos Kochschule.

Bei Frau Poletto gab es Spargel in verschiedenen Variationen - passt ja perfekt zur Jahreszeit.

Wir machen Spargel sehr gerne im Ofen gerÃ¶stet mit etwas OlivenÃ¶l und Meersalz - dann nehm ich den grÃ¼nen. Oder den weiÃen ganz klassisch mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise. Auch mit Parmesan und ButterflÃ¶ckchen Ã¼berbacken (Rezepte, siehe unten) schmeckt er fein.

Aber diese Suppe im Fernsehen sah einfach gut aus - vor allem in Verbindung mit dem in Wasser gekochten Ei... ohne Schale wohl gemerkt!

Also her mit dem Spargel :-)

Unsere Variante ohne Wermut, mit Muskat:

900 g weiÃer Spargel

Bio-Zitrone (mit essbarer Schale)

Salz, Pfeffer (aus der MÃ¼hle)

Muskat, frisch gerieben

2 TL Puderzucker

2 EL Butter

ca. 70 ml Sahne

frische Kresse (ich hatte nur Gartenkresse da, keine Brunnenkresse)

2 frische Eier

100 ml WeiÃweinessig

Spargelsud herstellen:

Der Spargel wird zuerst gut gewaschen, dann geschÃ¶lt. Die Schale wird mit drei Scheiben gewaschener Biozitrone in einen Topf gegeben und gerade so mit Wasser bedeckt. Dann einmal kurz aufkochen und mit Deckel fÃ¼r 30 Minuten ziehen lassen.

Die Spitzen werden vom Spargel abgeschnitten (ca. 8 cm) und zur Seite gelegt. Den Rest in StÃ¼cke schneiden.

Spargelsuppe ansetzen:

Wenn der Sud durchgezogen ist, die SpargelstÃ¼cke (ohne Spitzen) in einem LÃ¶ffel Butter anschwitzen und dabei mit etwas Puderzucker leicht karamellisieren. Mit dem Sud aufgieÃen, dass sie gerade bedeckt sind und mit Deckel auf niedriger Hitze weich kÃ¶cheln lassen.

Spargelspitzen als Suppeneinlage:

In der Zwischenzeit die Spargelspitzen ebenfalls mit einem LÃ¶ffelchen Butter und etwas Puderzucker in einem kleinen Topf anschwitzen - auch hier wieder Deckel drauf und bei niedriger Hitze im eigenen Saft fertig garen, dann beiseite stellen. Den Saft kann man mit zur Suppe gieÃen.

Am besten jetzt schon einen Topf mit 1 Liter Wasser und einem groÃzÃ¼gigen Schuss Essig fÃ¼r die Eier aufsetzen.

Spargelsuppe pÃ¼rieren und wÃ¼rzen:

Wenn die SpargelstÃ¼cke schÃ¶n weich sind, mit einem Mixstab gut durchpÃ¼rieren. Wer keine Fasern in der Suppe mag, kann sie nun auch durch ein Sieb passieren, aber ich mag reichhaltige Suppen immer lieber. Wem die Suppe noch

zu dickflÃ¼ssig ist, der kann sie mit einem weiteren SchÃ¶pfer Spargelschalensud verdÃ¼nnen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft wÃ¼rzen. Die Sahne dazu gieÃen und weiter mixen, bis sie ein wenig aufschÃ¼mt. Die Suppe warmstellen, bis die Eier fertig sind.

Eier pochieren:

Das kochende Wasser mit einem LÃ¶ffel in Bewegung bringen, dass es einen leichten Strudel bildet. Das Ei aufschlagen und in den Strudel plumsen lassen. Mit dem LÃ¶ffel vorsichtig weiter "strudeln", dass sich das EiweiÃ um das Eigelb legt. Mit dem 2. Ei genauso verfahren. FÃ¼r ca. 2 Minuten kÃ¼cheln, bis das Ei auÃen fest wird - innen darf es noch flÃ¼ssig sein.

Die Eier mit einem SchaumlÃ¶ffel heraus nehmen und abtropfen lassen. Wenn nÃ¶tig, die abstehenden EiweiÃ-FÃ¼den abschneiden, dass es schick aussieht.

Anrichten:

Die Spargelspitzen als Eierpodest in einen tiefen Teller legen und das pochierte Ei darauf plazieren. Die Suppe nochmal kurz aufmixen und auÃenrum angieÃen. Mit frischer Kresse garnieren.

Ein frÃ¼hlingsfrischer GenuÃ!

Weitere Spargelrezepte:

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat

Pasta Salat mit RÃ¼ucherlachs und gerÃ¶stetem Spargel

Gebatener grÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Kartoffelsalat mit gerÃ¶stetem grÃ¼nen Spargel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in einem cremigen

ZiegenfrischkÃ¤se-Dressing

Der erste Spargel des Jahres mit Sauce Hollandaise, Schinken und Pellkartoffeln

Gratinierter Spargel mit neuen Kartoffeln (und Parmaschinken)

Spargel mit Rosmarin-Zitronen-Butter