

Frühlingsmenü mit frischen Kräutern von Alfons Schuhbeck



a n d e r s f e r n s e h e n

3sat

Kräutersuppe mit Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

Suppe

50 g junger Blattspinat
150 g Kräuterblätter
(Brunnenkresse, Kerbel, Petersilie,
Dill, Bärlauch und Sauerampfer)
Salz
1 Zwiebel
1 kleinere Kartoffel (etwa 70 g)
30 g kalte Butter
1 l Geflügelbrühe
200 g Sahne
1 Prise Cayennepfeffer
etwas frisch geriebene
Muskatnuss

Croûtons

2 Scheiben Toastbrot
3 EL Butter



Zubereitung:

Suppe

Die Spinatblätter verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen, klein hacken.

Die Kräuterblätter ebenfalls waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Kartoffel schälen, klein würfeln und in 1 EL Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und 25 Minuten eher ziehen als köcheln lassen.

Den Spinat, Kräuterblätter, Sahne und die übrige Butter hineinmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und in vorgewärmten Suppentellern mit Croûtons anrichten.

Croûtons

Das Toastbrot entrinden und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei milder Hitze goldbraun rösten. Die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Lammkeule mit gebratenem Spargel und Bärlauchspätzle

Zutaten für 4 Personen:

Lammkeule

2 Zwiebeln
150 g Knollensellerie
1 kleine Karotte
1/2 Fenchelknolle
1 Lammkeule
(entbeint, etwa 1,5 kg)
3 EL Öl
1-2 TL Puderzucker
300 ml Rotwein
1 EL Tomatenmark
1 l Geflügelbrühe
1 frisches Lorbeerblatt
1-2 TL Speisestärke
1 halbierte Knoblauchzehe
2 Scheiben Ingwer
1 Zweig Rosmarin
1 Streifen unbehandelte
Zitronenschale
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer



Zubereitung:

Lammkeule

Den Backofen auf 130°C vorheizen.

Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden, Karotte und Sellerie schälen und in 1 cm breite und 3 cm lange Balken schneiden, den Fenchel längs halbieren und quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

Die Lammkeule in einem Schmortopf oder Bräter in 2 EL Öl rundherum anbraten. Das Fleisch herausnehmen und das Bratöl entfernen.

Puderzucker auf den Bratsatz stäuben, bei milder Hitze hell karamellisieren, das Tomatenmark hineinrühren, etwas anbräunen, mit einem Drittel des Rotweines ablöschen und sämig einreduzieren lassen. Den übrigen Rotwein in zwei Schritten hinzufügen und ebenfalls einreduzieren lassen. Das Gemüse im übrigen Öl glasig anschwitzen, mit der Brühe in den Bräter geben, die Lammkeule einlegen und im vorgeheizten Ofen bei häufigem Übergießen in etwa dreieinhalb Stunden rosa gar schmoren.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, das Gemüse aufbewahren, das Lorbeerblatt in die Sauce legen und um ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce rühren. Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Zitronenschale einige Minuten darin ziehen lassen und mit dem Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce, dem Spargel und den Spätzle anrichten.

Soll die Lammkeule durchgeschmort werden, wird der Ofen auf 160°C vorgeheizt.

Lammkeule mit gebratenem Spargel und Bärlauchspätzle

Spargel

600 g weißer Spargel
1-2 TL Puderzucker
70 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Butter
Chilisal, Muskat

Bärlauchspätzle

150 g Bärlauch
70 g Crème fraîche
70 g Sauerrahm
5 Eier
1 EL Öl
500 g doppelgriffiges Mehl
(Wiener Grießler)
Salz
Frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Gebratener Spargel

Den Spargel schälen und in schräge Stücke von ungefähr 0,5 cm Dicke schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, den Spargel darin kurz anschwitzen, die Brühe dazu geben und in 6 bis 8 Minuten bei milder Hitze bissfest garen.

Butter dazu geben und mit Chilisal und Muskat würzen.

Bärlauchspätzle

Den Bärlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Crème fraîche, Sauerrahm, Eier, Öl und 100 g Bärlauchstreifen in einem Mixer pürieren.

Bärlauchpüree, Mehl, Salz und Muskatnuss mit dem Kochlöffel oder in einer Küchenmaschine in 3 bis 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Rhabarber-Erdbeergrütze mit Eis

Zutaten für 4 Personen:

Rhabarber-Erdbeergrütze

600 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
80 g Himbeeren
225 g Zucker
50 ml Wasser
250 ml Orangensaft
1 TL Zitronensaft
2 Zacken Sternanis
1 Ingwerscheibe
1 kleines Stück Zimtstange
Mark einer halben Vanillestange
1 EL Kartoffelstärke

Eis, Minze und Hippengebäck
zum Garnieren



Zubereitung:

Rhabarbergrütze

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Rhabarber waschen, putzen und schräg in 1 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte der Stücke flach in eine tiefe Auflaufform schichten. Erdbeeren und Himbeeren waschen und putzen. Die Himbeeren über den geschnittenen Rhabarber verteilen.

In der Zwischenzeit Zucker mit Wasser in einem Topf zu hellem Karamell kochen. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen, den restlichen Rhabarber mit Sternanis, Ingwer, Zimtstange und Vanillemark zugeben und alles zusammen kochen, bis der Rhabarber zerfällt.

Die ganzen Gewürze herausnehmen und alles mit einem Stabmixer aufmixen. Durch ein feines Sieb passieren und in einem Topf noch einmal aufkochen lassen.

Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren, so dass eine dickliche Sauce entsteht. Das ganze etwa 2 Minuten köcheln lassen und über die geschnittenen Rhabarberstücke gießen. Mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Backofen so lange (ca. 20 Minuten) garen, bis die Rhabarberstücke weich werden.

Am besten schmeckt die Grütze, wenn sie mindestens einen Tag durchzieht.

Bei Bedarf die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und mit der Grütze mischen. In tiefen Tellern anrichten, eine Kugel Eis (Vanille, Kokos, Arganöl) in die Mitte setzen und mit Hippengebäck und einem Minzezweig garnieren.