

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

Mai: Spargel-Panna Cotta mit Lachs

Frisch und leicht: Ein Duo aus grünem und weissem Spargel bekommt mit Frischlachs, Wasabi und Kurkuma-Vinaigrette einen exotischen Touch.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Panna Cotta

300 g grüne Spargeln
300 g weisse Spargeln
20 g Butter
4 dl Vollrahm
2 dl Milch
10 Blatt Gelatine
Salz
Zucker



Fisch

400 g Frischlachs in Sushi-Qualität

Sauce und Dekoration

10 grüne Spargelspitzen
100 g Frischkäse
1 EL Wasabipaste
1 dl Olivenöl
1 KL Kurkumapulver
1 KL Honig
4 KL weisser Balsamico
Salz
Pfeffer
Gartenkräuter zur Garnitur

VORBEREITUNG

Schritt 1

Die weissen Spargeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Butter andünsten, dann 1 dl Milch, 2 dl Vollrahm, eine Prise Salz und einen Kaffeelöffel Zucker hinzugeben. Das Ganze rund zehn Minuten köcheln lassen. Anschliessend pürieren und durch ein Sieb streichen, damit die Masse schön fein ist.

Schritt 2

Fünf Blatt Gelatine in eiskaltes Wasser legen und quellen lassen. Dann die Gelatine in die noch warme (nicht heisse!) Spargelmasse geben und verrühren. In schöne Gläser abfüllen und für 3-5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Schritt 3

Nun werden die ersten beiden Arbeitsschritte für das Panna Cotta mit den grünen Spargeln wiederholt! Die grünen Spargeln müssen aber nicht geschält werden. Nach dem Aufkochen nur die Hälfte der warmen Spargelmasse durchs Sieb streichen, damit diese etwas mehr Struktur erhält. Anschliessend mit der vorbereiteten Gelatine vermischen und leicht abkühlen lassen.

Schritt 4

Die lauwarmer grüne Spargelmasse nun vorsichtig in die Gläser mit der weissen Spargelmasse füllen. Nun ist das zweifarbige Duo fertig und muss nur noch kühlgestellt werden...

Schritt 5

Für die Kurkuma-Vinaigrette nun Olivenöl, Balsamico, Kurkuma und Honig in einen Mixbecher geben und emulgieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zehn grünen Spargelspitzen werden im Salzwasser blanchiert (also 3-4 Minuten kurz gekocht), im kalten Wasser abgeschreckt und dann mit der Vinaigrette mariniert.

Schritt 6

Zum Schluss den Lachs in Würfel schneiden und auf das Panna Cotta legen. Die Wasabipaste und den Frischkäse verrühren und zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen. Nach Belieben mit der Mousse, den Spargelspitzen und frischen Kräutern dekorieren - guten Appetit!