

ARD® Buffet

REGIONALE GENÜSSE

*Präsentiert von
Sybille Schönberger
und Vincent Klink*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Buch zur Fernsehproduktion ARD-Buffer des SWR in Zusammenarbeit mit der SWR Media Services GmbH
Redaktion ARD-Buffer: Claus Kober, Monika Hahn, Susanne Schey


Projektleitung: Linh Nguyen

Texte: Vincent Klink, Sybille Schönberger

Lektorat und Texte »Schon gewusst?«: Susanne Bodensteiner

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser (Artdirection)
eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 9783833879586
1. Auflage 2021

Bildnachweis

Fotos: SWR/Simon Möschle; SWR/Peter A. Schmidt; Wolfgang
Schardt

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7958 03_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



GEMÜSE

Von Spargel mit Brennesselspinat und Buttersauce über Erbsen-Gazpacho bis zu Grünkohlsalat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau: Spannend und abwechslungsreich setzen die Köchinnen und Köche vom ARD-Buffer regionale Gemüse-Genüsse rund ums Jahr in Szene – bunt und gesund!



Spargel

Ich lebe in einer der Spargelregionen in Hessen und habe das Glück zur Spargelzeit dieses wunderbare Gemüse direkt frisch vom Bauern zu bekommen.

Kaum ein anderes Gemüse wird so traditionell zubereitet wie der Spargel. Doch gerade hier lohnt es sich, mit den Traditionen einmal zu brechen.

Das königliche Gemüse schmeckt roh als Salat einfach nur mit einem milden Essig und einem feinen Öl

mariniert ganz köstlich. Auch in der Pfanne gebraten ist es ein Traum. Dabei dürfen die Stangen etwas Farbe bekommen und ruhig mutig mit Knoblauch und Thymian gewürzt werden. Spargel eignet sich auch zum Grillen. Entweder marinieren und in Folie verpacken oder einfach so auf den Rost legen und garen. Eines haben alle Gerichte vom weißen Spargel gemeinsam: Die Stangen sollten vor dem Zubereiten sorgfältig geschält werden.

Schon gewusst?

- Traditionell beginnt die Saison Mitte April und endet am 24. Juni, dem **Johannistag**. Rund 2,2 kg Spargel lässt sich hierzulande jeder Haushalt durchschnittlich in dieser Zeit schmecken – vorzugsweise weiße Stangen.
- Zum Saisonbeginn im Frühjahr lässt das schlanke Gemüse auf sich warten, wächst nur **1 cm am Tag**. So brauchen die Stangen 20 bis 25 Tage, bis sie gestochen werden können. Erst ab Mitte der Saison geht's schneller. Dann schaffen sie 5 cm täglich.
- Ob grün oder weiß: Die Stangen haben einen mehr als 90-prozentigen Wassergehalt und **sehr wenig Kalorien**.
- Gerüchten zufolge soll Spargel **aphrodisierende Wirkung** haben. Auf jeden Fall enthält das Gemüse reichlich wertvolle Nährstoffe wie zum Beispiel Kalium und Vitamin A, B, C und E.
- Frisch gestochene Stangen sind fest und duften angenehm grasig. Und **quietschen**, wenn man sie

aneinander reibt.



GRÜNER SPARGEL MIT SPINAT, ERDBEEREN UND PARMESAN

Frühlingsfrisch

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion: 180 kcal

10 g E

11 g F

9 g KH

250 g Babyspinat

250 g Erdbeeren

1 kg grüner Spargel

Salz

1 Schalotte

30 g Butter

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

50 g Parmesan

1 Den Babyspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Erdbeeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Erdbeeren entkelchen.

2 Den grünen Spargel waschen und das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen dann schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3 In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Die Spargelstücke ca. 2 Min. im sprudelnd kochenden Wasser blanchieren, anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Spargelstücke hinzufügen und kurz anbraten.

5 Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Spargel und Spinat auf Teller verteilen. Die Erdbeeren darübergeben, den Parmesan mit einem Sparschäler

darüberhobeln und den Salat sofort servieren. Sie mögen Parmesan nicht so gern? Erdbeeren und Spinat schmecken auch sehr gut mit warmem Ziegenkäse. Dafür Ziegenweichkäse in Scheiben schneiden und diese in einer beschichteten Pfanne in etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten.



WARMES SPARGEL-SANDWICH MIT OLIVEN

Vegetarischer Snack

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 855 kcal

22 g E

70 g F

35 g KH

Für den Salat

100 g Rucola

1 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für das Spargel-Sandwich

200 g Ciabatta-Brot

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 kg grüner Spargel

Salz

Zucker

12 schwarze Oliven (entsteint; z. B. Kalamata)

160 g Ziegenfrischkäsetaler

2 EL Pinienkerne

Pfeffer

Für die Sauce

100 g Butter

1 Schalotte

80 ml Weißwein

3 Eigelb

Pfeffer | Salz

Zucker

1 EL Tomatenmark

Außerdem

Edelstahlschüssel und passender Topf für ein Wasserbad

1 Für den Salat Rucola in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Den Balsamico mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing zur Seite stellen.

2 Für das Sandwich das Ciabatta-Brot längs halbieren und die beiden Hälften quer in Scheiben von jeweils ca. 50 g schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Brotstücke darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Das Brot aus der Pfanne nehmen, die Pfanne zur Seite stellen. Die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen.

3 Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Den Spargel ca. 3 Min. im sprudelnd kochenden Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann die Stangen in der Pfanne, in der die Brotscheiben geröstet wurden, kurz anbraten. Die Oliven grob hacken.

4 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Brotscheiben darauflegen. Den angebratenen Spargel darauf verteilen und die Ziegenkäsetaler darauflegen (evtl. längs halbieren, falls sie sehr dick sind). Alles mit den Pinienkernen und den gehackten Oliven bestreuen.

5 Den Backofen auf 180° (am besten nur Oberhitze) vorheizen. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte, Weißwein und Eigelbe mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird. Dann die flüssige Butter nach und nach unterrühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz

und 1 Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark mit einer Gabel glatt rühren und dann unter die Sauce rühren.

6 Die Brote mit den Spargelstangen und den Käsetalern kurz in den heißen Ofen (Mitte) geben und den Käse leicht erhitzen. Dann die Brote auf Teller geben und mit der Sauce überziehen. Rucola mit dem Balsamico-Dressing marinieren und neben den Broten anrichten.



SPARGEL MIT BRENNNESSELSPINAT UND BUTTERSAUCE

Wild-aromatisch

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Portion: 660 kcal

20 g E

60 g F

8 g KH

Für den Spargel

1,5 kg weißer Spargel

Salz

Zucker

½ TL Butter

Für die Buttersauce

150 g Butter

4 Eigelb

50 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

Für den Brennesselspinat

80 g Butter

600 g zarte Brennessel-Triebe

Salz

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 TL Butterschmalz

Pfeffer

Außerdem

Edelstahlschüssel und passender Topf für ein Wasserbad

1 Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln und bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

2 Für die Buttersauce die 150 g Butter in einen Topf geben, schmelzen und anschließend lauwarm abkühlen lassen.

3 Für den Brennesselspinat die 80 g Butter erhitzen und klären. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Die Brennessel-Triebe verlesen, abbrausen und kurz im sprudelnd kochenden Wasser blanchieren. Brennesseln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, dann in einem Rührbecher mit einem Pürierstab zerkleinern.

4 Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend Schalotten und Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer und der geklärten Butter zu den pürierten Brennesseln geben und untermixen. Die Mischung abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.

5 Für den Spargel in einem Topf reichlich Wasser aufkochen und mit Salz, 1 Prise Zucker und der Butter aromatisieren. Den vorbereiteten Spargel darin in ca. 10 Min. leicht bissfest kochen.

6 Für die Buttersauce die Eigelbe über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Dann langsam die lauwarme, flüssige Butter unterschlagen. Den Weißwein unter Rühren mit dem Schneebesen dazugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

7 Spargel und Brennesselspinat auf vier Tellern anrichten. Die Buttersauce über den Spargel träufeln. Dazu passt gebratenes Lachsfilet.



PASTA MIT SPARGEL-ZITRONEN-PESTO

Schnelle Nudelküche

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 945 kcal

27 g E

56 g F
84 g KH

Für die Pasta und das Pesto

Salz
200 g grüner Spargel
50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
½ Bio-Zitrone
1 Zweig Zitronenthymian
1 Stängel Basilikum
1 Stängel glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
150 ml Sonnenblumenöl
50 g Parmesan
Pfeffer
400 g große Muschelnudeln (Conchiglioni)

Für die Ziegenkäsetaler

2 Zweige Rosmarin
8 gereifte Ziegenkäsetaler (à 20 g)
Pfeffer
4 TL Honig

Außerdem

Kapuzinerkresse-Blüten zum Garnieren (nach Belieben)

1 Für die Pasta reichlich Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel im kochenden Salzwasser in ca. 3 Min. leicht bissfest garen. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen sowie komplett auskühlen lassen.

2 Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

3 Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Blättchen und Schnittlauch grob schneiden.

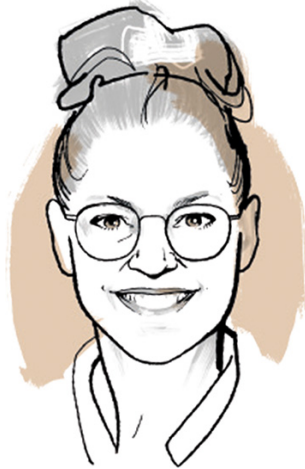
4 Den abgekühlten Spargel in Stücke schneiden und gründlich trocken tupfen. Spargel, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie die Kräuter in einen Mixer geben. Alles fein pürieren, dabei das Öl nach und nach untermixen. Den Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Währenddessen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln dazugeben und nach Packungsanweisung unter gelegentlichem Rühren leicht bissfest garen.

6 Für die Ziegenkäsetaler den Backofen auf 80° vorheizen. Rosmarin abrausen und die Zweige halbieren. Ziegenkäsetaler in eine Auflaufform legen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Die Rosmarinzweige auflegen und den Käse in ca. 5 Min. im warmen Ofen (Mitte) erhitzen.

7 Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Nudeln, etwas Kochwasser und reichlich Pesto in den heißen Kochtopf zurückgeben und durchschwenken.

8 Die Pesto-Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Ziegenkäsetaler aus dem Ofen nehmen und darauf anrichten. Nach Belieben noch alles mit Blüten von der Kapuzinerkresse garniert servieren.



MEIN TIPP: *Vom Pesto ist noch etwas übrig? Einfach das Pesto in ein Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und verschließen. So hält es sich im Kühlschrank ca. 1 Woche frisch.*



Rosmarin wächst und gedeiht in meinem Garten zuhause. Er ist ein absoluter Allrounder in meiner Küche. In der Kombination mit Honig und Ziegenkäse überzeugt er nicht nur Käseliebhaber!



Erbsen, Linsen, Bohnen

Es gibt den Sammelbegriff »Hülsenfrüchte«, und er signalisierte lange Jahre eine Art von Überlebenskost. Irgendwann kamen dann aus Frankreich feine Linsengerichte. Die mediterrane Küche drängte ins Deutschtum und damit auch die Dicken Bohnen: »fave« aus Italien und »fève« aus der französischen Hochküche – Köstlichkeiten, die bis dahin hierzulande als Saubohnen diffamiert wurden.

Nur mit den Erbsen ist es hierzulande immer noch ein ziemliches Kreuz, weil die heimischen Gärtner zu spät ernten – die größte Erbse gilt als die ertragreichste. Doch die ganz kleinen kann man mittlerweile auch bei uns finden. Trotzdem nichts gegen Altmodisches, beispielsweise einen Eintopf aus großen getrockneten Erbsen mit Zwiebeln und Speck!

Schon gewusst?

- Erbsen, Linsen, Bohnen – alle punkten mit hohem **Eiweißgehalt**, reichlich Ballaststoffen und den wichtigen Vitaminen B1, B6 und Folsäure sowie Mineralstoffen wie Kalium, Eisen und Magnesium.
- Linsen haben in der schwäbischen Küche eine lange Tradition. Und seit einigen Jahren werden die aromatischen **Alblinsen** auch wieder vermehrt in Süddeutschland kultiviert.
- Dicke Bohnen heißen, je nach Region, auch Sau- oder Puffbohnen. Vor allem im Juni und Juli sind sie – frisch aus den Schoten gepalt und kurz gegart – **kleine Delikatessen**.
- Grüne Bohnen schmecken **besonders gut im Hochsommer**, wenn sie hierzulande Hochsaison haben. In manchen Gegenden sind sie besser als Busch-, Brech- oder Stangenbohnen bekannt. Breite grüne Bohnen werden auch Schnippelbohnen oder Schneidebohnen genannt.
- Bohnen grundsätzlich nur **gegart genießen!** Roh enthalten sie Giftstoffe, die erst durch das Kochen

zerstört werden.



ERBSEN-GAZPACHO MIT APFEL

Grün und gesund

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Pro Portion: 130 kcal
6 g E