



Endlich Frühling!

Zeit für junge Kartoffeln, Spargel
und Erdbeeren ...

BERICHT BEATE SOURANIS, DIABETESBERATERIN DDG
ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR | WORT&BILD VERLAG | ELLE VERLAG GMBH



Erdbeercharlotte

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Stück: 1,5 BE.
Ergibt 14 Stück

Teig > 6 Eier | 90 g Zucker | 4 EL warmes Wasser | 1 Prise Salz | 150 g Mehl

Füllung > 50 g kalorienreduzierte Erdbeermarmelade | 2 EL Wasser | 300 ml Sahne | 500 g frische Erdbeeren | 7 Blatt weiße Gelatine | 250 g Joghurt 1,5% Fett | 200 ml Sekt extra trocken | flüssiger Süßstoff

> **Biskuitteig:** Die Eier trennen. Eigelb, Zucker und 2 EL warmes Wasser mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, am besten im warmen Wasserbad, so wird der Teig besonders locker. Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und auf das schaumig geschlagene Eigelb geben. Mehl auf die Eimasse sieben und alles vorsichtig vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und eine Springform gleichmäßig verteilen, so dass ein dünner Tortenboden und eine Biskuitrolle entstehen. Sofort im vorgeheizten Ofen bei 200° (Umluft 180°) 10 bis 15 Minuten goldgelb backen. Den Biskuitboden sofort nach dem Backen auf ein sauberes Küchentuch stürzen. Backpapier schnell, aber vorsichtig abziehen. Mit Hilfe des Tuchs den Biskuit locker zusammenrollen, auskühlen lassen.

> **Füllung:** Die Sahne steif schlagen. Marmelade mit 2 EL Wasser verrühren und kurz aufkochen lassen. Die Biskuitrolle vorsichtig aufrollen. Mit der Marmelade und 2 EL der geschlagenen Sahne bestreichen. Wieder fest zusammenrollen. Rolle in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Schüssel (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. 14 Stück zum Garnieren zur Seite legen. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, bei geringer Wärme in einem Topf auflösen. Joghurt unter die Gelatine rühren, kalt stellen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, zügig Sekt, Erdbeeren und die restliche geschlagene Sahne unterziehen. Mit Süßstoff abschmecken und auf die Biskuitscheiben in der Schüssel gießen. Mit dem Tortenboden abdecken. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Vor dem Servieren die Erdbeercharlotte auf eine Tortenplatte stürzen und mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

BUCHTIPP

> Unser Rezept zur Erdbeercharlotte stammt aus: **Gesundheit in Wort&Bild, Ernährungsratgeber – Diabetes-Kochbuch, Renate Ippach, Renate Ullrich, 6. überarbeitete Auflage 2004 20,40 Euro**

> Spargelrezepte: **Elle Bistro No. 19**

Zart und fruchtig: Erdbeeren

Durch Importe aus fernen Ländern können wir heute Erdbeeren fast das ganze Jahr über kaufen. Unvergleichlich im Geschmack sind aber unsere heimischen Früchte. Erdbeeren entwickeln ihr Aroma nur, wenn sie an der Staude voll ausreifen können. Wasser ist der ärgste Feind des zarten Obstes. Es schwemmt das Aroma aus und macht das Fruchtfleisch schwammig. Die Früchte deshalb nur in kleinen Portionen unter einem feinen Brausestrahl waschen. Dann gut abtropfen lassen, besser: auf Küchenkrepp legen. Erst dann die Kelchblätter entfernen. So eigenartig es scheint – Erdbeeren schmecken mit etwas Zitronensaft beträufelt noch süßer.

Das Beste aus Spargel

Weil es Spargel immer nur kurze Zeit frisch gibt und weil er in Handarbeit geerntet und dadurch teuer ist, sollten Sie beim Einkauf nur den besten nehmen. Für den Geschmack ist es gleich, ob die Stangen dick oder dünn sind. Wichtig ist: die Schnittflächen müssen glatt und prall sein. Ausgefranzte Enden und eine welke, runzlige Schale deuten auf eine längere Lagerung hin. Diese Enden müssen großzügig weggeschnitten werden. Die Stangen sollten fest und nicht biegsam sein. Wenn sie leicht brechen oder beim Aneinanderschlagen „klingen“, ist der Spargel ganz frisch. Sie sollten frisch gestochenen Spargel auch frisch verwenden. Geht das nicht, schlagen Sie ihn in ein feuchtes Tuch ein und heben ihn im Gemüsefach auf.

Seit einigen Jahren wird auch auf unseren Märkten der in Frankreich und Italien seit langem bekannte grüne Spargel angeboten. Er schmeckt ein wenig anders, würziger und kräftiger, als der weiße. Er wird nur am unteren Ende geschält und hat eine kürzere Garzeit.

Spargel schält man am besten mit einem Spargelschäler. Kurz unter dem Spargelkopf ansetzen und dünn, zum unteren Ende hin etwas dicker schälen. Die unteren, holzigen Enden erst nach dem Schälen abschneiden. So spürt man, ob er ringsum gut geschält ist. Spargel wird portionsweise zu etwa 500 g mit Küchengarn zusammengebunden. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen. Für den Geschmack ein Stückchen Butter und etwas Zucker zugeben. Den Spargel in sprudelndes Wasser geben. Bei milder Hitze 15 Minuten garen, so dass er noch etwas Biss hat. ■

Spargel-Saltimbocca mit Parmaschinken

Anzurechnende Kohlenhydrate: 0 BE.

Zutaten für 4 Personen

24 Stangen weißer Spargel | 8 dünne Scheiben Kalbsschnitzel, alternativ Schweinerücken à 50 g | 8 Scheiben dünn aufgeschnittener Parmaschinken | 2 TL Dijonsenf | 24 Salbeiblätter | 2 EL Bratöl | 4 EL Butter | Salz | Pfeffer

› Spargelstangen schälen, holzige Enden abschneiden. Im Salzwasser knapp gar kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Sud auffangen.

› Fleischscheiben zwischen zwei Frischhaltefolien leicht platt klopfen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Dijonsenf einstreichen. Parmaschinkenscheiben darauf legen. Jeweils 3 Spargelstangen nebeneinander legen und einmal quer halbieren. Die Spargelhälften auf die Fleischscheiben legen. Alles ganz eng zusammenrollen. Mit Küchengarn festbinden. Je 3 Salbeiblätter zwischen Garn und Fleisch stecken.

› Die Röllchen in einer Pfanne langsam und von allen Seiten gleichmäßig in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben. 2 Minuten weiterbraten, dabei einmal wenden. Die fertigen Röllchen auf 4 vorgewärmte Teller geben.

› Pfanne nochmals erhitzen und 6 EL Spargelfond dazugießen. Aufkochen und unter Rühren mit einem Schneebesen den Bratensatz lösen. Den Sud über die Spargelröllchen verteilen. Die beste Beilage: junge Kartoffeln.



Marinierter Grüner Spargel

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion: 0,5 BE.

Zutaten für 4 Personen

› Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, abseihen, den Sud auffangen, abschrecken und abgetropft in ein passendes Gefäß legen.

› Die jungen Kartoffeln ungeschält in Salzwasser gar kochen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen, teilen und auf mit Olivenöl bestrichene Alufolie legen. Zusammenfallen und im Backofen bei 200° etwa 30 Minuten backen. Dadurch wird der Knoblauch ganz mild.

› Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft, Wein und dem Fond verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen und die Kartoffeln dazu geben. Alles über den Spargel verteilen. Etwa eine Stunde marinieren, dabei die Spargelstangen öfter wenden. Auf 4 Teller verteilen und mit Kräutern bestreuen. Dazu schmeckt dunkle Baguette.

700 g grüner Spargel | 150 g kleine Kartoffeln | 4 – 6 Knoblauchzehen | 1 EL Olivenöl | Salz

Marinade › 2 Schalotten | 8 EL geschmacksneutrales Rapsöl | 2 EL Zitronensaft | 2 EL Weißwein | 4 EL Spargelfond | Salz | Pfeffer | Kräuter zum Garnieren

