

Vorspeise

Panna Cotta von weißem Spargel mit gebratenen Garnelen, Wildkräutern und Erdbeer-Chilisalsa

Spargel Panna Cotta für 4 Personen

Zutaten:

Weißer Spargel	150 g
Schlagsahne	250 g
Zitrone (Bio, unbehandelt)	1 Stück.
Blattgelatine	3 Blatt

Salz, Zucker, Muskatnuss

Formen für Panna Cotta (z.B. Gläser mit gerader Wand)

Zubereitung:

Als erstes den Spargel mit einem Sparschäler schälen und in kleine Stücke von ungefähr 1 cm schneiden. Jetzt die Spargelstücke zusammen mit der Sahne in einen Topf geben, mit Salz, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen und garkochen. Hierbei darf die Sahne gerne etwas salziger schmecken.

In der Zwischenzeit die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen.

Als nächstes von der Zitrone mit einer feinen Reibe die Schale abreiben und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Schale und den Saft in das Spargel-Sahnegemisch geben und kurz ziehen lassen.

Das Spargel-Sahnegemisch nun mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine fein pürieren und die Masse durch ein feines Sieb streichen.

Die eingeweichte Blattgelatine mit der Hand etwas auspressen und in der heißen Spargelmasse auflösen. Die heiße Masse für 10 Minuten abkühlen lassen, noch mal durchrühren und dann in 4 Förmchen/Gläser füllen. Die gefüllten Gläser für mindestens 2 Stunden in dem Kühlschrank festwerden lassen.

Zum Stürzen, die gefüllten Gläser vor dem Anrichten kurz in heißes Wasser halten und dann Kopfüber aus dem Glas stürzen.

Erdbeer-Chili Salsa

Zutaten:

Erdbeeren	200g
Chilischote	1 Stück.
Balsamicoessig	1 EL
Salz, Zucker	

Zubereitung:

Die Erdbeeren mit kaltem Wasser waschen und auf einem Küchenpapier trockenlegen.

Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann fein hacken. Wer möchte kann dabei auch Einweghandschuhe tragen, um die Schärfe nicht an den Fingern zu haben

Als nächstes die Erdbeeren vom grün befreien und in kleine Würfel schneiden. Jetzt kommen die gehackte Chili und der Essig zusammen mit den geschnittenen Erdbeeren in eine Schale und werden mit Salz und Zucker abgeschmeckt.

Passt auch perfekt zu Fisch oder vegetarisch nur zu gekochtem Spargel.

Garnelen und Wildkräuter:

Zutaten:

Garnelen	8 Stück
----------	---------

Wildkräuter

Die Garnelen schälen, am Rücken bis zum Schwanzende einschneiden und den Darm entfernen. Die Wildkräuter mit kaltem Wasser waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Wer keine Wildkräuter hat kann auch gerne andere Salate wie zum Beispiel Rucola nehmen.

Die Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten circa 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter, Knoblauch und Kräuter dazu geben und kurz ziehen lassen.

Jetzt kann alles zusammen mit der Panna Cotta und der Salsa angerichtet werden.

Guten Appetit!