

**KOCHEN. Hier das Mai-Rezept der Gärtnerin und Köchin Barbara Erath:
Spargelrisotto und Wildspinat. Viel Spass beim Kochen und – beseelten Appetit!**

Das Rezept der «beseelten Köchin»

› Spargelrisotto

Zutaten

ca. 800 g Spargeln, weiss, grün oder gemischt
350-400 g Risottoreis Carnaroli
4-5 dl Weisswein, z.B. Riesling oder grüner Veltliner
2 Schalotten oder Frühlingszwiebeln
etwas Butter
Olivenöl
Meersalz
Rohrzucker
100-150 g Mascarpone
Schnittlauch
nach Belieben etwas Zitronenschale

Mise en place

Weisse Spargeln schälen, bei grünen Spargeln nur die zähen Enden schälen, Ende wegschneiden.

Die Schalen und Enden mit etwas Butter, Salz und Zucker ca. 10 Min. auskochen, abgiessen und den Sud auffangen.

Die Spargeln in 3 cm lange Stücke schneiden und im Sud der Schalen und Enden *al dente* kochen. Mit einer Kelle aus dem Sud nehmen und diesen mit Bouillon abschmecken.

Zubereitung

Schalotten oder Frühlingszwiebeln hacken und in Butter oder Olivenöl dünsten.

Risottoreis zugeben, glasig werden lassen.

Risotto mit Weisswein ablöschen.

Wenn der Wein verdampft ist, nach und nach Spargelbouillon zugiessen und den Risotto unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze offen garen, bis die Körner noch einen leichten Biss haben (bei Carnaroli ca. 18 Min.).

Die Spargeln kurz vor Schluss unterziehen.

Mascarpone löffelweise zugeben, gut unterrühren, bis er verlaufen ist.

Zum Schluss Schnittlauch und nach Belieben etwas frisch geriebene Zitronenschale begeben.



«Beiträge»-Köchin des Jahres: Barbara Erath.

La Cuisinière «Contributions» de l'année: Barbara Erath.

(Bild/Photo: Markus Bär)

Deluxe-Variante: Ein paar frische Pilze (Morcheln, Kräuterseitlinge etc.) in Butter braten und über den Risotto verteilen.

› Wildspinat

Zutaten

1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll Brennnesselspitzen*
1 Handvoll Giersch
1 Handvoll Wickenspitzen
200 g Blattspinat
Essbare Blüten wie Wiesenschaumkraut, Sauerampferknospen, Gänseblümchen
Olivenöl oder Butter
wenig Bouillon

Mise en place

Wildkräuter und Spinat waschen, bei den Wildkräutern grobe Stiele entfernen, je nach Grösse grob zerkleinern (Handschuhe verwenden!).

Zwiebel schälen und würfeln.

Zubereitung

In einem Topf etwas Olivenöl oder Butter erwärmen.

Die Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist.

Alle Wildkräuter und den Spinat in den Topf geben, andämpfen.

Mit wenig Wasser ablöschen und etwas Bouillon dazugeben.

Im Normalfall ist der Wildspinat so aromatisch, dass es keine weiteren

Gewürze braucht, evtl. Kräutersalz und etwas Muskatnuss.

* Wildkräuter nicht am Strassenrand (zu viel Abgase) und nicht entlang von Spazierwegen (zu viele Hunde) pflücken.

Bei grossem Vorkommen am besten ein, zwei Schritte hineintreten und dort pflücken.

Zum Pflücken der Brennnesseln empfehlen sich Handschuhe. Es werden nur die oberen, frischen Zweige geerntet, d.h. die Spitze plus 4-6 Blätter.

› Bisher erschienen:

- Porträt Barbara Erath: «Beiträge» 1/16, Seite 19
- Rezept Zitronen-Federkohl mit Cashews, dazu schwarzer Risotto: «Beiträge» 2/16, Seiten 22/23

› Weitere Informationen:
www.beseeltes-kochen.ch

CUISINE. Voici la recette de mai de la jardinière et cuisinière Barbara Erath: risotto aux asperges et épinards sauvages. Bonne cuisine et bon appétit animé!

La recette de la «cuisinière animée»

› Risotto aux asperges

Ingrédients

env. 800 g d'asperges blanches, vertes ou mixtes

350-400 g de riz pour risotto Carnaroli
4-5 dl de vin blanc, p.ex. un Riesling ou un Veltliner vert

2 échalotes ou oignons de printemps
un peu de beurre

huile d'olive

sel marin

sucré de canne

100-150 g de mascarpone

ciboulette

un peu de zeste de citron selon les goûts

Mise en place

Peler les asperges blanches, ne peler que les pointes filandreuses des asperges vertes, découper le bas.

Faire bouillir les pelures et les pointes dans un peu de beurre, de sel et de sucre pendant env. 10 min., égoutter et récupérer le jus.

Détailler les asperges en tronçons de 3 cm et les cuire al dente dans le jus des pelures et des pointes. Les retirer du jus avec une louche et mouiller celui-ci avec du bouillon.

Préparation

Hacher les échalotes ou les oignons de printemps et les faire revenir dans du beurre ou dans l'huile d'olive.

Ajouter le riz pour risotto, le chauffer jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Mouiller le risotto avec le vin blanc.

Le vin une fois évaporé, verser progressivement le bouillon aux asperges et faire cuire le risotto à feu moyen et à découvert en remuant constamment jusqu'à ce que les grains soient encore légèrement croquants (pour la variété Carnaroli cuire env. 18 min.).

Ajouter les asperges peu avant la fin de la cuisson.

Incorporer le mascarpone par cuillerées, bien mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu.

Ajouter à la fin de la ciboulette et à votre gré un peu de zeste de citron fraîchement râpé.

Version de luxe: Faire revenir quelques champignons frais (morilles, pleurotes du panicaut, etc.) dans du beurre et les répartir sur le risotto.

› Épinards sauvages

Ingrédients

1 oignon de printemps

1 poignée de pointes d'orties*

1 poignée d'égo-pode podagraire

1 poignée de pointes de vesces

200 g d'épinards en branches

Fleurs comestibles, p.ex. cardamine des prés, boutons d'oseille, pâquerette

huile d'olive ou du beurre

un peu de bouillon

Mise en place

Laver les herbes sauvages et les épinards, supprimer les tiges dures des herbes sauvages, couper grossièrement selon la taille (porter des gants!).

Éplucher l'oignon et le couper en dés.

Préparation

Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive ou du beurre.

Blondir l'oignon en le faisant revenir doucement.

Ajouter toutes les herbes sauvages et les épinards dans la casserole, faire suer. Mouiller avec un peu d'eau et ajouter un peu de bouillon.

Les épinards sauvages sont généralement si aromatiques qu'on a pas besoin d'autres épices, le cas échéant assaisonner de sel aux herbes et d'un peu de noix de muscade.

* Ne pas cueillir les herbes sauvages au bord de routes (trop de gaz d'échappement) ou le long des chemins de promenade (trop de chiens).

Lorsqu'elles sont présentes en grand nombre, entrer un à deux pas et y cueillir les herbes sauvages.

Il est recommandé de porter des gants pendant la cueillette des orties. On ne récolte que les rameaux frais supérieurs, c.-à-d. la pointe plus 4-6 feuilles.

› Parus jusqu'à présent:

– Portrait de Barbara Erath: «Contributions» 1/16, page 19

– Recette chou plume au citron et aux noix de cajou garni de riz noir: «Contributions» 2/16, pages 22/23

› Pour en savoir plus:

www.beseeltes-kochen.ch



Risotto aux asperges et épinards sauvages à la mode de Barbara Erath.

Spargelrisotto und Wildspinat à la mode de Barbara Erath.

(Bild/Photo: Barbara Erath)