

Rezept

# Spargel-Coulis mit Artischocken

Ein Rezept von Spargel-Coulis mit Artischocken, am 20.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1,5 kg</b> Spargel (Klasse II)             | <b>2</b> große französische Artischocken |
| <b>2</b> Schalotten                           | <b>1 Bund</b> glatte Petersilie          |
| <b>7 EL</b> Olivenöl                          | <b>4</b> Thymianzweige                   |
| <b>1 Msp.</b> Zucker                          | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle    |
| <b>1 EL</b> Sauerrahmbutter                   | Salz                                     |
| <b>1/2 TL</b> Zucker                          | <b>250 g</b> Crème fraîche               |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle               | <b>1/2 TL</b> frischer Zitronensaft      |
| <b>60 ml</b> dunkler Kalbsfond (aus dem Glas) | <b>1</b> Stängel glatte Petersilie       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und die Enden um ½ cm kürzen. Die eine Hälfte des Spargels in 1 cm breite Stücke schneiden, die andere quer halbieren.

---

2. Von den Artischocken die Stiele abbrechen und die unteren Blätter entfernen. Die Außenblätter kreisförmig vom Fruchtboden bis zur Spitze mit einem scharfen Messer abschälen, bis das Artischockenherz mit dem Heu freiliegt. Die Blüte ca. 4 cm unterhalb der Spitze abschneiden und das Heu mit einem Löffel auskratzen. Das Artischockenherz halbieren und in 1,5 cm schmale Ecken schneiden. Schalotten schälen, längs halbieren und in 3 mm feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

---

3. Für das Coulis in einem Topf die Butter erhitzen und die Spargelstücke darin anschwitzen. 150 ml Wasser dazugießen, aufkochen und mit Salz und Zucker würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 6-7 Min. weich dünsten. Den Fond ohne Deckel fast ganz einkochen. Spargel abkühlen lassen.

---

4. Spargelstücke in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren. In einer Schüssel mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zitronensaft abschmecken.

---

5. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Spargelhälften darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Salzen, abgedeckt in ca. 2-3 Min. bissfest garen und warm stellen. In einer zweiten Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, die Artischockenstücke darin bei starker Hitze hellbraun rösten und wenden. Schalotten und Thymianzweige zugeben und mit 1 Msp. Zucker bestreut goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen. Den Kalbsfond in einem kleinen Topf erhitzen.

6. Das Coulis flach auf Tellern anrichten, Spargel und Artischocken dekorativ darüber verteilen. Zum Schluss jede Portion mit etwas heißem Kalbsfond überziehen und etwas abgezapfter Petersilie bestreuen.