



Gittruper Str 43, 48157Münster
Tel 0251/329820 · Fax 0251/326871
Internet: www.luetke-laxen.de
E-Mail: hof@luetke-laxen.de
Täglich von 8 – 20 Uhr geöffnet

Spargelsalate

Spargelsalat mit Rucola und Ziegenfrischkäse

Zutaten: 700 g weißer Spargel, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Safranfäden, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl, 2 EL Akazienhonig, 3 EL Balsamessig, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 100 g Eichblattsalat, 50 g Rucola, Petersilie, Minze, Basilikum, 4 kleine Ziegenfrischkäse, 1 Baguettebrot

Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, Brühe mit Safran, Zitronenschale und etwas Salz aufkochen, Spargel dazugeben und im geschlossenen Topf kochen (ca. 5- 10 min). Tomaten würfeln, mit 100 ml Spargelfond, Honig, Balsamessig, Salz, Pfeffer in einen Topf geben und 2 – 3 min köcheln lassen, Olivenöl untermischen. Eichblattsalat und Rucola waschen, Petersilie, Minze und Basilikum grob hacken, Ziegenkäse pfeffern. Spargel abtropfen lassen, mit den Salaten mischen, auf Schälchen verteilen. Kräuter unter die Tomatenvinaigrette mischen und über den Salat träufeln. Salat mit Ziegenkäse und Baguettebrot anrichten.

Chinesischer Spargelsalat

Zutaten: 500 g grüner Spargel, Öl zum Braten, 10 g getrocknete chines. Pilze, 1 Sp. feingewürfelter, frischer Ingwer, 150 ml Gemüsebrühe

SAUCE: 2 EL Apfelessig, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer
2 EL Sesamsamen, 2 EL Schnittlauchröllchen

Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Spargel im unteren Drittel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Öl im Wok (Pfanne) erhitzen, Spargel zugeben und 5 min unter Rühren dünsten. Gut abgetropfte Pilze und Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und weich garen. Die Flüssigkeit abgießen, das Gemüse in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Sauce miteinander verrühren und über den warmen Spargel gießen. Zugedeckt ca. 30 min marinieren, Sesam in der Pfanne leicht rösten, zusammen mit dem Schnittlauch über den Salat streuen, lauwarm oder kalt servieren

Friseesalat mit Spargel und Grapefruit

Zutaten: 500 g weißer Spargel, Salz, 1 Tl. Zucker, 1 El. Butter, 150 g Zuckerschoten, 3 rosa Grapefruit, 1 Friseesalat, 1 Bd. Brunnenkresse, 2 El. Sesamsamen

MARINADE: 3 El. Chinesische Fischsauce (Asialaden), 2 Tl. Agavendicksaft (Naturkostladen oder Reformhaus)
Cayennepfeffer, 5 El. helles Sesamöl

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Zucker und Butter hineingeben und die Spargelstücke darin 8-10 min bissfest garen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. Spargelstücke aus dem Kochwasser nehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten im Spargelwasser 2-3 min blanchieren, abgießen und abschrecken. Zuckerschoten abtropfen lassen. Die Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen. Für die Marinade 8 El Grapefruitsaft, Fischsauce, Agavendicksaft und 1 kräftige Prise Cayennepfeffer miteinander verrühren. Das Öl unterschlagen. Spargel, Zuckerschoten und Grapefruitfilets in die Marinade geben. Die dunklen äußeren Blätter vom Frisee entfernen. Die inneren Blätter putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Brunnenkresse putzen, waschen und die Blättchen von den Stielen schneiden. Spargel, Zuckerschoten und Grapefruitfilets mit der Marinade über die Salatblätter und die Brunnenkresse geben und gut miteinander vermengen. Den Sesam drüberstreuen und den Salat sofort servieren.