

Spargel-Schinken-Mousse mit Bärlauchpesto und Tomatenconcassée

4 Personen, 30 Minuten, leicht

Zutaten Spargel-Schinken-Mousse:

- 100 g Schinken
- 150 g Spargel
- 100 ml Obers
- 100 g Frischkäse
- 3 Blatt Gelatine
- Salz, Pfeffer

Zutaten Bärlauchpesto:

- 100 g Bärlauch
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- 50 g Parmesan
- 20 g Pinienkerne
- Salz



Dekoration Tomatenconcassée:

- 2 Stück Tomaten

Frisches Gebäck als Beilage!

Zubereitung:

- Wasser mit Salz, etwas Zucker, Zitronensaft und einigen Tropfen Olivenöl zum Kochen bringen
- Spargel von der Spitze zum Ende hin schälen, die holzigen Enden entfernen
- ins kochende Wasser einlegen, einmal aufkochen und je nach Dicke der Spargelstangen 10 Minuten ziehen lassen, Spargel herausgeben
- Obers halbfest schlagen
- Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, im Topf erwärmen bis sie flüssig ist
- Schinken mit dem gekochten Spargel pürieren
- Alle Zutaten vermengen, abschmecken, kaltstellen
- Für das Pesto den Bärlauch waschen, Parmesan reiben, alle Zutaten pürieren, mit Salz abschmecken
- Tomaten waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden

Spargel ist nicht nur aufgrund der kurzen Erntezeit etwas ganz besonderes, das heimische Gemüse sorgt mit zahlreichen Powerstoffen und wenig Kalorien für den Frühjahrsputz im Körper! Neben wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Phosphat enthält Spargel auch Vitamin C, E und bestimmte B-Vitamine, die wichtig für das Nervensystem sind. Darüber hinaus enthalten sind Folsäure, Ballaststoffe sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders der hohe Kaliumgehalt bei gleichzeitig geringem Natriumvorkommen sorgt für eine reinigende und harntreibende Wirkung. Neueste Studien sagen dem feinen Gemüse auch eine krebshemmende Wirkung zu. Dem Spargel wird neben der allgemeinen Steigerung der Vitalität auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.

Bärlauch – der Frühlingbote für die Gesundheit erfreut sich in den vergangenen Jahren an zunehmender Beliebtheit. Frischer Bärlauch liefert viel Vitamin C sowie ätherische Öle und versorgt uns mit den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Eisen. Darüber hinaus wirkt Bärlauch appetitanregend, cholesterinsenkend und gefäßerweiternd. Sogar einer Arterienverkalkung soll er entgegenwirken und zusätzlich vor Bakterien und Pilzen schützen. Allgemein kräftigt Bärlauch den Körper und trägt zur Entschlackung bei.

Das frische Kraut ist vielseitig einsetzbar - als Aufstrich, in Suppen, Saucen oder im Salat.