

LINSENEINTOPF MIT EI, SPINAT UND PARMESAN

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 3 Karotten, 1 Knolle Fenchel, 60 ml Olivenöl, Salz,
1 EL Tomatenmark, 260 g Linsen (Le Puy oder Beluga), ca. 200 g Spinat, 4 Eier,
1 Schuss Essig, etwas Parmesan, 4 Scheiben Brot

Was ist ein Shakshuka? Ein israelisches Frühstück und eine Methode. Das Frühstück ist vielen schon bekannt: geschmorte Tomaten und Zwiebeln, darin pochierte Eier. Dass es eine Methode Shakshuka gibt, habe ich erst jetzt verstanden. Sie lautet: Fast egal, woraus der Eintopf besteht, du kannst darin Eier pochieren, und es schmeckt großartig. Nehmen wir zum Beispiel Linsen. Man gart sie mit ein bisschen Röstgemüse, gibt dann Spinat dazu, weil angeblich der Frühling bald beginnt. Bis hierhin ist es ein recht normaler, wenn auch schon köstlicher Linseneintopf. Dann folgen die Eier, und plötzlich ist das Ganze etwas Besonderes.

Zwiebel und Karotten schälen, grob hacken. Fenchel waschen, die äußere Schicht entfernen, Fenchel auch grob hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse darin ungefähr 10 Minuten unter Rühren andünsten. Salzen und Tomatenmark dazugeben,

noch mal ein paar Minuten lang weiterdünsten. Linsen sowie ungefähr 700 ml Wasser hinzufügen. Flüssigkeit aufkochen, Hitze reduzieren und alles 35 bis 45 Minuten simmern lassen, bis die Linsen gar sind. Noch mal salzen.

Spinat waschen und trocknen. Stiele entfernen. Blätter in die Suppe geben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, mit dem Löffel vier Kuhlen in den Eintopf formen. Die Eier vorsichtig aufschlagen und jeweils hineinsetzen. Den Eintopf jetzt noch mal 10 bis 12 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Eier gar sind.

Zum Servieren je ein Ei mit etwas Linseneintopf in einen Teller setzen. einen kleinen Schuss Essig hinzufügen, geriebenen Parmesan darüber geben. Dazu passt eine in Olivenöl knusprig gebratene Scheibe Brot, die man zum Schluss eventuell mit einer Knoblauchzehe einreibt.



SPARGELSUPPE MIT SCHNITTLAUCH UND GERÖSTETEM BROT

Zutaten für 2 Personen

1,5 kg Spargel (600 g Abschnitte und Schalen von etwa 1,5 kg grünem und weißem Spargel),
3 kleinere Kartoffeln, 1 Schalotte, 1 TL Butter, Salz, 30 g Sahne, 1 Prise Zucker,
1 Brötchen, etwas Olivenöl, Schnittlauch (zum Servieren)

Restaurants fehlen mir. Was mir nicht fehlt, sind kreative Spargelgerichte. Spargel-Burger, Spargel-Eis, Spargel-Wrap, wir sehen uns dann nächstes Jahr wieder. Ich mag am liebsten geistlose Spargelgerichte wie zum Beispiel eine Spargelsuppe mit Croûtons. Sie ist sehr gut, denn sie schmeckt einfach nach Spargel. Der Trick ist: Wenn man nicht jeden Tag Spargel isst, obwohl Spargelzeit ist, braucht man gar nicht so viel Abwechslung. Man isst zum Beispiel einmal die Woche eine Spargelsuppe und einmal die Woche einen Salat mit dem Spargel, dessen Schalen und Abschnitte man für diese Suppe braucht. Und dann ist schon wieder der 24. Juni, und das Leben geht weiter.

Spargelabschnitte und -schalen in ungefähr 1,2l Wasser bei geschlossenem Deckel 45 Minuten lang auskochen (etwas mehr oder weniger Wasser wird nicht schaden). Den Fond durch ein feines Sieb absieben,

die Flüssigkeit aus den Spargelstücken drücken. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein hacken, in Butter kurz dünsten, bis sie glasig ist. Kartoffelwürfelchen zur Schalotte in den Topf geben, dann nach und nach langsam den Spargelfond dazugießen. Salzen. Die Kartoffeln im Fond gar kochen, das dauert ungefähr 15 Minuten. Sahne hinzufügen. Die Suppe pürieren und eine Prise Zucker dazugeben, mit Salz abschmecken.

Während die Suppe kocht, ein Brötchen (es kann vom Vortag sein) in Stücke reißen, in einer Pfanne in Olivenöl rösten, bis die Croûtons etwas Farbe annehmen. Dann abkühlen lassen, eventuell zwischen den Fingern zerkrümeln, sodass die Croûtons etwas kleiner werden. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und den Croûtons servieren.



EINFACHE, KLEINE SPARGELTARTES

Zutaten für 6 Tartes

15 Stangen grüner Spargel, 1 Ei, 250 g Blätterteig (tiefgekühlt oder aus dem Kühlregal),
150 g Ziegenkäse (z. B. Ziegencamembert oder Ziegenfrischkäse),
150 g Frischkäse

Da nun alle zu Hause bleiben müssen, verlagert man die Selbstoptimierungsstrategien nach drinnen. Wer hat schon seine ewige Kruschtel-Schublade aufgeräumt? Wer macht Online-Meditationskurse? Wer führt jetzt endlich mal richtig tolle Gespräche mit dem Partner? Nicht die Leute, die Kinder haben, jedenfalls, denn sie sind mit Bastelnsingenholzeisenbahn beschäftigt beziehungsweise mit Schulstoff, der ihnen selbst zu hoch ist und von dem sie aus eigener Erfahrung wissen, dass er im Leben eigentlich zu nichts nütze ist.

Hier also nicht noch ein Happy-Quarantäne-Rezept wie: Endlich mal Sauerkraut selbst stampfen! Sondern so bescheiden-schlichte Spargeltartes, dass ich mich ein bisschen schäme. Und das Rezept stammt nicht mal von mir selbst, sondern von dem britischen Küchegott Nigel Slater, der sich niemals für seinen Appetit auf einfache, schöne Dinge entschuldigen würde.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Enden des Spargels abschneiden, Stangen in drei etwa gleich große Stücke zerteilen. Spargel in den Topf geben, 2 Minuten lang kochen lassen, dann herausnehmen.

Das Ei verquirlen. Blätterteig in 6 gleich große Quadrate schneiden, die man auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gibt. Mit einem Messer ringsum einritzen, und zwar 1 cm vom Rand entfernt. Die Randstreifen mit verquirltem Ei bestreichen.

Spargel auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Ziegenkäse mit einer Gabel zerkrümeln oder zerdrücken (je nach Konsistenz), Frischkäse unterziehen. Masse auf den Teigquadraten verteilen, je ein paar Spargelstücke darauflegen. Dann die Tartes im heißen Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun backen (eventuell früher rausnehmen, wenn sich die Ränder zu dunkel färben).