

Vorspeise

Spargelcremesuppe

Für 4 Portionen

1. 1 kg **weißen Spargel** schälen. Schalen waschen, mit 30g **Butter** und 1 TL **Zucker** in 1 L Salzwasser geben, langsam aufkochen und langsam bei milder Hitze 15 Min. ziehen lassen. Die Spargelstangen in Scheiben schneiden, die Köpfe längs halbieren und beiseite legen. 150 g **Kartoffeln** schälen und würfeln.
2. Spargelbrühe durch ein Sieb gießen, mit Kartoffeln und Spargelscheiben erneut aufkochen, zudecken und bei mittlerer Hitze 15-20 Min. kochen. Dann sehr fein pürieren. Mit 200 ml **Schlagsahne** und den Spargelspitzen erneut aufkochen und 8 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und **Zitronensaft** abschmecken.
3. 2 Scheiben Parmaschinken dritteln, in 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne knusprig ausbraten. 8 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Suppe mit Schinken und Basilikum ausrichten.

Hauptgang

Mit Gemüse, Krabben und Kassler gedünsteter Kreolischer Reis, groß geröstet

Für 4 Portionen

Einkaufen

Fisch und Fleisch

500g Krabben (frisch oder tiefgefroren)

500g mageres Kasseler

Gemüse

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

1 Zitronen

1 Bund Frühlingszwiebeln

Sonstiges

600g Langkornreis (parboiled)

2 + 2 + 2 El Olivenöl (6 El)

1 L Hühnerbrühe (Instant)

100 g getrocknete Mangos

100 g Cashewkörner

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Je zwei Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln.

Großer Topf: 2 El Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. 600 g Reis und 1 El rosa Pfefferkörner zugeben, andünsten, 1 L Hühnerbrühe angießen.

Getrocknete Mangos (100g) in kleine Würfel schneiden, ebenfalls zugeben, alles aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze 30 Min. quellen lassen.

Backofen auf 240° anheizen.

Inzwischen eine Zitrone auspressen und den Saft über 500 g Krabben träufeln. 500 g Kasseler in feine Streifen schneiden. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Ein Backblech mit 2 El Olivenöl bepinseln, den ausgequollenen Reis darauf verteilen und mit Krabben, Kasseler, 100g Cashewnüssen und Frühlingszwiebeln bestreuen, mit 2 El Öl beträufeln.

In den heißen Backofen schieben und 25 Min. überbacken. (Umluft 210° , 25 Min)

Nachspeise

Frischkäsecreme

150 g Frischkäse
100g Magerquark
1 Tl Zitronenschale
1 El Honig
2 El gehackte Walnüsse
1 El Rohrzucker
1 El Zitronensaft

Mit Erdbeeren, Blaubeeren und Himbeeren auffüllen.