

Spargelsalat – Rezepte



Meine ganz persönliche Neuentdeckung ist die Chinesische Keule, irriterenderweise auch Spargelsalat genannt, doch mit Spargel hat sie so überhaupt nichts gemein. Heute möchte ich euch drei leckere bebilderte Rezepte dieser Rarität in deutschen Gärten vorstellen:

1. Keule in brauner Butter
2. Keulen-Salat
3. Keulen-Curry

Botanisch ist die Chinesische Keule unter „*Lactuca sativa* var. *Angustana*“ registriert, ist faktisch also ein Kopfsalat. Aber einer mit langem, dicken Stängel, der Keule eben, die die eigentliche Delikatesse darstellt, während die großen, bitteren Blätter eher in den Kompost wandern.

Aber halt: den oberen Büschel kann man wunderbar in der Pfanne anbraten, ähnlich wie einen Radicchio, wenn auch weniger bitter.

Die Chinesische Keule gibt es – wenn überhaupt – in Asia-Läden. Besser, man pflanzt ein paar Köpfe selbst im Beet an. Sie hat einen ganz eigenen Geschmack, vielleicht vergleichbar einer ganz jungen, hyperzarten Kohlrabi, aber ohne Kohlaroma. Sie ist süßlich und doch leicht bitter im rohen Zustand.

Bei der Keule ist es besonders wichtig, sie gut vorzubereiten, also die bitteren, faserigen Teile zu entfernen. Deshalb wiederholt sich dieser Teil bei jedem Rezept. Das finde ich aber nicht so schlimm, da die wenigsten wissen werden, wie man die Keule benutzt.

Am besten ihr testet sie selbst einmal. Ich habe sie einmal wie eine Gurke zu einem Salat verarbeitet, dann diese feine, einfach zuzubereitende Vorspeise gemacht und einmal – auf Wunsch meines Mannes als Curry.

Mein persönlicher Favorit ist die folgende Art der Zubereitung, bei der die Keule zuerst in Gemüsebrühe gegart und dann in brauner Butter angedünstet wird. Dazu gibt es dann den angebratenen, leicht bitteren Salatbüschel – alles gewürzt nur mit Olivenöl, Pfeffer und Zitrone, eventuell etwas Meersalz. Sehr appetitanregend...

Chinesische Keule in brauner Butter mit Zitrone

Zutaten (pro Person)

1 Chinesische Keule

30 g Butter

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

Pfeffer

Meersalz

Die Chinesische Keule wie folgt vorbereiten:

Alle Blätter entlang des Stiels entfernen und entsorgen. Den obersten Büschel mit zarten, jungen Blättern beiseitelegen.

Bei der Chinesischen Keule schmeckt nur der innere, grüne Teil gut. Die äußere Schicht ist faserig und bitter. Diese wird mit einem großen Messer zum dicken Teil hin einfach gerade abgeschnitten, als wollte man aus der runden Keule eine viereckige machen. Die obere Hälfte der Außenschale müsste weicher sein und wird mit einem Schälmesser so lange abgeschält, bis das hellgrüne Innere zum Vorschein kommt.

Die grünen Strünke nun in zwei bis drei Stücke von etwa je 10 cm Länge schneiden.

In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Keulenstücke darin 10 Minuten köcheln. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen (die Gemüsebrühe eventuell für das Curry benutzen).

In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Keulenstücke darin vorsichtig von mehreren Seiten anbraten. Die Temperatur sollte nicht zu hoch sein, damit die Butter nicht verbrennt. Lieber etwas mehr Geduld haben. Gegen Ende noch den Salatbüschel dazu legen (die Keulen am besten etwas an den Rand schieben) und ebenfalls in der Butter kurz von beiden Seiten garen bis er zusammenfällt, dann etwas salzen. Alle Teile auf einem Teller anrichten. Mit Pfeffer würzen und Zitronensaft darüber träufeln.

Salat von Chinesischer Keule mit Wasabi

Die Chinesische Keule kann gedünstet, genauso gut aber auch roh verspeist werden. Man macht dann beispielsweise diesen frischen Keulensalat mit honigsüß-wasabischarf-zitronigem Dressing an, streut ein paar Sesamkörnchen darüber und frische Schnittlauchröllchen und genießt ihn als Vorspeise an einem heißen Sommertag.

Chinesische Keule ist äußerst appetitanregend – nach einer halben Stunde freut man sich dann schon wieder auf das Keulen-Curry...

Zutaten: (1 – 2 Personen)

2 Chinesische Keulen

Schnittlauch

1 EL Sesam, geröstet (alternativ Gomasio)

für die Sauce:

4 EL Sahne

Kräutersalz

1 TL Honig

1 EL Zitronensaft

Wasabi (Menge nach Geschmack)

geriebener Ingwer



Die Strünke der Chinesischen Keulen wie folgt vorbereiten:

1. Alle Blätter (falls vorhanden) entlang des Stiels entfernen und entsorgen. Eventuell den obersten Büschel mit zarten, jungen Blättern aufheben und für eine Vorspeise in Butter dünsten (siehe Rezept „Chinesische Keule in brauner Butter mit Zitrone“).

2. Bei der Chinesischen Keule schmeckt nur der innere, grüne Teil gut. Die äußere Schicht ist faserig und bitter. Diese wird mit einem großen Messer zum dicken Teil hin einfach gerade abgeschnitten, als wollte man aus der runden Keule eine viereckige machen. Die obere Hälfte der Außenschale müsste weicher sein und kann mit einem Schälmesser abgeschält werden, bis das zarte, hellgrüne Innere zum Vorschein kommt.

3. Die grünen Strünke nun in dünne Streifen, Scheiben oder Gemüsespiralen schneiden

Für die Sauce sämtliche Zutaten miteinander gut verrühren und über die dünnen Keulenscheiben oder -streifen gießen. Gut vermischen. Mit Schnittlauchröllchen und Gomasio bzw. Sesam bestreuen.

Chinesische Keule, Zuckerschoten und Mangold aus dem Wok

Was spricht eigentlich dagegen, Chinesische Keule in einem Thaicurry zu verarbeiten? Eigentlich gar nichts. Also sucht man sich aus dem Garten noch ein paar andere Gemüse wie zarte Zuckerschoten, Mangoldblätter und Frühlingszwiebel zusammen und bereitet dieses leichte Curry mit Thai-Reisnudeln zu. Die Zubereitung geht schnell und man wird belohnt mit vielen unterschiedlichen, leckeren Aromen. Auf Thaibasilikum (oder alternativ Koriander) würde ich dabei nur ungern verzichten wollen.

Zutaten: (2 Personen)

Thai-Reisnudeln

1 – 2 Chinesische Keulen (je nach Größe)

1 Handvoll Zuckerschoten

2 Blätter Mangold, Stiele und Blätter zerkleinert

1 Stück Ingwer, kleingeschnitten

2 Knoblauchzehen, kleingeschnitten

2 EL Zitronensaft

1 Chilischote (bzw. nach Geschmack),

in Ringe geschnitten
1 große Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
Wok- oder Grünes-Thai-Curry-Gewürz
(z. B. von Lebensbaum)
Thaibasilikum (alternativ: Koriander)
Kokosfett



Die Chinesische Keule wie folgt vorbereiten:

Alle Blätter entlang des Stiels entfernen und entsorgen. Eventuell den obersten Büschel mit den zarten, jungen Blättern aufheben und für eine Vorspeise in Butter dünsten (siehe Rezept Chinesische Keule in brauner Butter).

Bei der Chinesischen Keule schmeckt nur der innere, grüne Teil gut. Die äussere Schicht ist faserig und bitter. Diese wird mit einem großen Messer zum dicken Teil hin einfach gerade abgeschnitten, als wollte man aus der runden Keule eine viereckige machen. Die obere Hälfte der Aussenschale müsste weicher sein und kann mit einem Schälmesser abgeschält werden, bis das hellgrüne Innere zum Vorschein kommt.

Die grünen Strünke nun mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden.

Die Zubereitung des Wok-Gemüses geht nun ganz schnell...

In einem Topf mit kochendem Wasser die Reis-Nudeln nach Packungsanweisung garen und durch ein Sieb abgießen.

Das Kokosfett im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, ebenso die geschnibbelten Mangoldstiele, dann das ganze restliche Gemüse dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Wok-Gewürz abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzufügen.

Die Reissnudeln in Schalen verteilen und das Gemüse darüber geben. Mit Thai-Basilikum bestreuen.