

Bärlauch Küchlein auf Frühlingsgemüse

Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl
 1 Stück Ei
 Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle
 1 Stück Knoblauchzehe gross
 250 g Spinat junger, zarter
 500 g Rüebli Bundkarotten mit Kraut
 250 g Ricotta
 Pfeffer und Salz
 50 g Parmesan gerieben, oder Sbrinz
 100 g Paniermehl
 500g grüne Spargeln, in 4 cm Stücke schneiden
 1 Bund Kerbel, grob gehackt
 3 Essl. Olivenöl
 250 g Bärlauch, in feine Streifen schneiden
 1 Stück Frühlingszwiebel, in Viertel schneiden



Zubereitung

Bärlauch und Spinat waschen. Über Dampf oder in kochendem Salzwasser nur gerade zusammenfallen lassen. Sofort abschütten, kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.

In einer Schüssel das Ei gut verquirlen. Ricotta und Sbrinz oder Parmesan beifügen, die geschälte Knoblauchzehe dazu pressen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Zuletzt die Bärlauch-Spinat-Mischung beifügen.

Für das Gemüse Bundkarotten unter fliessendem Wasser nur bürsten, Kraut in Stücke schneiden. Spargeln und Frühlingszwiebeln rüsten und schneiden.

In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebel kurz darin andünsten. Rüebli und Spargeln beifügen und mit ein wenig Wasser bissfest garen. Kraut gegen Ende dazugeben und mitdünsten. Den Kerbel grob hacken.

Zum Fertigstellen das Paniermehl in einen tiefen Teller geben. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen.

Jeweils 1 Schöpflöffel Bärlauch-Ricotta-Masse ins Paniermehl geben, sorgfältig wenden, dann sofort in die heisse Butter setzen und mit Hilfe von 2 Spachteln leicht flach und rund drücken. Die Küchlein bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.

Den Kerbel unter das fertige Gemüse mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Bärlauch Küchlein darauf setzen. Sofort servieren.

En guete, dazu ein feiner frisch zubereiteter Pfefferminztee.

