

Für 4 Personen

# Spiralen mit Spargeln, Frühlingskarotten, Frühlingszwiebeln und Bärlauch

## Frühlingskarotten, Frühlingszwiebeln, Bärlauch und Spargeln

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Tomate
- 1 Bund Frühlingskarotten
- 1 Sträusschen Bärlauch
- 200g grüne Spargeln
- 200g weisse Spargel
- ½ Orange
- wenig Zitronensaft
- 20g Butter
- Salz und Zucker
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln fein schneiden, das Grüne in feine Rädchen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die reife Tomate blanchieren d.h. in kochendem Wasser abbrühen und sofort in Eiswasser abkühlen und danach schälen. Die Kerne herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in gefällige Stücke schneiden. Im Salzwasser kurz blanchieren und im Eiswasser abkühlen. Die Blätter vom Bärlauch waschen und in feine Streifen (Chiffonade) schneiden. 4 schöne Blätter für die Garnitur auf die Seite legen.

Die Spargeln schälen, das Ende grosszügig abschneiden. Die Spargeln in Salzwasser mit etwas Zucker, Zitronen- und Orangensaft sehr knackig kochen. Je 4 Spitzen für die Garnitur übrig lassen und den Rest in gefällige Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer Teflonpfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch andünsten bis sie glasig sind. Die Frühlingskarotten- und Spargelstücke begeben und mitsautieren. Anschliessend die Tomatenwürfel begeben und einige Minuten dünsten (Das Gemüse sollte etwas Biss haben). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

## Spiralen

- 400g Ernst Spiralen
- 4l Wasser
- 40g Salz

### Zubereitung

Das Wasser in einem grossen Topf aufkochen, salzen und die Spiralen darin «al dente» kochen. Danach abschütten (nicht kalt abschrecken).

Die Spiralen in die Gemüse Mischung geben, den in Streifen geschnittenen Bärlauch begeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Anrichten

Die Spiralen im Pastateller anrichten und mit den Spargelspitzen und dem Bärlauch ausgarnieren.

### Anmerkung

Der Bärlauch kann durch Ruccola oder Basilikum ersetzt werden.