

## Folge 2: Spargelkönig Henner - der erste Landmann geht an den Start

### Rezepte von Henner Erpenbeck

Alle Mengenangaben für **6 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

### Vorspeise: Spargelsalat-Variationen und Westfälischer Knochenschinken

#### Zutaten Grünspargel-Ananas-Salat:

1 kg Grüner Spargel  
2 EL Mayonnaise  
2 EL Zucker  
2 EL Salz  
1 Prise Pfeffer  
5 EL Ananassaft  
1 Handvoll Ananasstücke  
5 hartgekochte Eier

#### Zubereitung:

Das untere Drittel der Grünspargelstangen schälen. In ca. 5 cm lange Stücke schneiden.  
Ca. 3 Minuten (je nach Stangendicke), im Wasser (mit Salz und Zucker abgeschmeckt) kochen.

In Eiswasser 2 Minuten abschrecken, um ein Nachgaren zu verhindern und die Farbe zu erhalten.  
Mayonnaise, Ananassaft, Salz & Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Spargel- & Ananasstücke zur Masse hinzufügen. Gekochte Eier in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.  
Alles vorsichtig, aber gut, umrühren. Kalt stellen.

#### Zutaten Violettspargel- Vinaigrette

1 kg Violetter Spargel	1 Schalotte
1 EL Öl	150 g Kirschtomaten
1 EL Süßer Senf	1 Packung Mini-Mozarella (150 g)
1 EL Balsamico	20 g Pinienkerne
2 EL Salz	2 EL Zucker
1 Prise Pfeffer	½ Bund Basilikum
5 EL Spargelwasser	1 TL Zitronensäure

#### Zubereitung:

Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Zucker kurz (3 Minuten) aufkochen.  
Spargel abgießen, Spargelwasser auffangen.

Öl, süßer Senf, Balsamico, 5 EL Spargelwasser, Salz, Pfeffer, Zitronensäure und klein gewürfelte Schalotte mischen. Spargel dazugeben,  
Kirschtomaten halbieren und mit dem Mini-Mozarella zur Vinaigrette dazugeben.  
Pinienkerne ohne Fett anrösten – dazugeben. Den Basilikum über den Salat streuen.

## **Zutaten Westfälischer Knochenschinken mit Parmesanmelone:**

1 Honigmelone  
1 – 2 Scheiben Westfälischen Knochenschinken /Person  
Parmesan, nach Geschmack

### **Zubereitung:**

Frische Honigmelone halbieren und auskugeln, Parmesan reiben und die Kugeln mit dem Parmesan überstreuen.  
Westfälischen Knochenschinken luftgetrocknet in Scheiben schneiden und über der Melone verteilen.

## **Als Extra/ nach Belieben: Schinken- und Käsechips**

Westfälischer Knochenschinken  
Parmesan, Gouda  
Ca. 1 TL Mehl

### **Zubereitung:**

Westfälischen Knochenschinken geräuchert in dünnen Scheiben in Chip-Größe schneiden  
Bei 180°C Umluft in den Backofen geben bis sie knackig und leicht geröstet sind. (Vorsicht: Sie werden schnell schwarz).

Eine fein gehobelte Parmesan- und Gouda-Käsemischung machen (Käse möglichst fein hobeln) ein wenig Mehl hinzugeben und alles vermengen.

Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei ca. 180°C bei Umluft im Backofengold-gelb backen.

## **Hauptspeise: Feldfrische Spargelkreation am umhüllten Schweinefilet mit Herzoginkartoffeln**

### **Zutaten:**

1,5 kg Schweinefilet	Estragon, Kerbel, Muskatnuss
ca. 6 Scheiben Westfälischen Knochenschinken	1 TL Zitronensaft
1 kg Kartoffeln	10 Eigelbe
3 kg Weißer Spargel	600 g Butter
1 kg Grüner Spargel	1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker	3 EL Creme fraiche
Optional Worcester-Sauce	

### **Zubereitung:**

Für die Soße: 6 Eigelb, 1 EL Zitronensaft, Zucker, Salz, und 3 EL Creme Fraiche verrühren. 450 g Butter erhitzen, langsam zu der Masse hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Mit Kerbel und Estragon abschmecken. Worcester-Sauce nach Geschmack hinzugeben. Nochmal gesamte Masse kurz erhitzen (nicht kochen!).

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und weichkochen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Diese Masse in leicht warmem Zustand mit der restlichen Butter, 2 Eigelben und Muskatnuss gut mischen.

Alles in einen Spritzbeutel füllen und mit der großen sternförmigen Öffnung und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten drücken.

Jede Rosette mit etwas Eigelb leicht einpinseln. Im Ofen bei 175 Grad ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.

Filet parieren. Fett in einer Pfanne erhitzen. Das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Westfälischen Knochenschinken Scheibenweise auf Backpapier auslegen und das angebratene Filet darin einhüllen. Das Filet im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad ca. 25 Minuten (je nach Größe) garen. Die letzten 5 Minuten den Backofen bei Umluft auf 190 Grad stellen, um den Schinken kross zu bekommen. Das Filet sollte bei einer Kerntemperatur von 58 Grad aus dem Ofen genommen werden.

Spargel sauber schälen. Beim grünen Spargel nur das untere Drittel. Wasser aufsetzen mit 2 EL Zucker und 1 EL Salz aufkochen lassen (je nach Wassermenge). Den Spargel je nach Stangendicke 15-20 Minuten darin kochen. Zuerst den weißen Spargel in das Wasser geben, ca. 7 Min später den grünen Spargel ebenso hinzugeben.

Alles zusammen anrichten.

## Heimathäppchen-Rezept: Eiskuchen-Hörnchen Dazu: Sahne-Erdbeereis und Vanillesauce

### Zutaten Eiskuchen-Hörnchen:

½l Wasser	125 g gehärtetes Pflanzenfett
250 g weißer Kandiszucker	250 g Mehl Type 405
Hörncheneisen	2 Eier
Sonnenblumenöl zum Fetten des Eisens	

### Zubereitung:

Wasser kochen, Kandiszucker hinzugeben und auflösen. Pflanzenfett in einem Topf schmelzen. Mehl, Eier und Zuckerwasser zu dem Fett hinzugeben und die Masse gut verrühren. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Das Hörncheneisen fetten. Ungefähr eine Soßenkelle Teig in das Eisen geben und goldgelb backen. Sofort nach dem Entnehmen in Hörnchenform drehen und zum Auskühlen in ein Sektglas stellen

### Zutaten Sahne Erdbeereis:

500 g Erdbeeren  
80 g Zucker (fein)  
250 g Schlagsahne

### Zubereitung:

Erdbeeren waschen, Kelchblätter abzupfen und die Erdbeeren in Stücke schneiden. Den Zucker zu den Erdbeerstücken hinzufügen und alles fein pürieren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Sahne dazugeben und alles mit dem Pürierstab gut durchmischen. Die Frucht-Masse in einer Eismaschine nach Betriebsanleitung gefrieren lassen.

### Zutaten Vanillesauce:

200 ml Milch	1 Ei
1,5 EL Zucker	1 Becher Sahne
1 Vanilleschote	1 TL Speisestärke

### Zubereitung:

Milch, Zucker und das Mark der Vanilleschote aufkochen. Das Ei mit dem Handrührgerät kurz aufschlagen, Speisestärke und Sahne zugeben und mischen. Die Sahne-Eier-Mischung mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

Die Hörnchen vor dem Servieren mit Erdbeereis füllen, mit Vanillesauce und ev. ein paar Erdbeeren anrichten.