

Spargel und Parmaschinken

Spargel hat Saison: Ob grün oder weiß, spätestens am 24. Juni ist Schluss mit dem beliebten Frühlingsgemüse. Bis es so weit ist, kann man die knackigen Stangen aber in verschiedenen Variationen genießen. Beispielsweise als Sandwichversion mit Spargel-Parmesan-Creme und Parmaschinken.

Das Zeitfenster für Spargelgerichte ist begrenzt. Umso umfangreicher ist die Anzahl der Rezepte. Für die Fleischertheke empfiehlt sich die praktische Snackversion mit Spargel-Parmesan-Creme und Parmaschinken. Spargel ist mit mehr als 90 Prozent Wassergehalt ein figurfreundliches Leichtgewicht, das viele wichtige Mineral-, Ballaststoffe und Vitamine enthält. Grüner Spargel punktet gegenüber dem weißen Exemplar mit mehr Vitamin C und Karotin. Parmaschinken kommt ausschließlich aus der Region Parma und ist ein luftgetrockneter Rohschinken aus der Hinterkeule des Schweins. Der Keule wird durch Einreiben mit Meersalz Wasser entzogen, um sie haltbar zu machen. Anschließend wird der Schinken mindestens zwölf Monate lang luftgetrocknet, verliert dabei etwa ein Drittel seines Gewichts und entfaltet sein typisches mildes Aroma. Dabei werden weder Zusatzstoffe, Farb- und Konservierungsstoffe noch Nitrite oder Nitrate verwendet. Die Italiener beschreiben den Geschmack des Parmaschinkens mit „dolce“, was hervorragend zum kräftigen Aroma des grünen Spargels passt.



In den Landesfarben Grün, Weiß, Rot ist das Spargelsandwich mit Parmaschinken ein echter Hingucker in der Fleischertheke.

Consorzio del Prosciutto di Parma

Zutaten für acht Personen

Für die Spargelcreme:

- 100 g Kartoffeln
- 250 g grüner Spargel
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 30 g Parmaschinken
- Salz, Pfeffer

Für die Parmesancreme:

- 80 g Sahne
- 50 g geriebener Parmesankäse
- Pfeffer

Toasts:

- 280 g Toastbrot in Scheiben
- 150 g Parmaschinken in Scheiben
- Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Spargel kochen. Vom Spargel drei Stangen für die Dekoration beiseitelegen. Der restliche Spargel mit den Kartoffeln und dem geriebenen Parmesankäse zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Dann den Parmaschinken fein würfeln, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne erwärmen, vom Herd nehmen, den geriebenen Parmesankäse einrühren und so lange umrühren, bis die Masse cremig ist. Mit Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Toastbrotscheiben mit Spar-

gelcreme bestreichen und mit einer Scheibe Parmaschinken belegen. Restliche Toastbrotscheiben mit der Parmesancreme bestreichen. Je eine Scheibe mit Parmesancreme auf eine Spargelcreme-Scheibe legen und die belegten Toasts im Sandwichmaker backen.

Die drei beiseitegelegten Spargelstangen in Stücke schneiden. Fertige Toasts in drei Zentimeter breite Scheiben schneiden, mit einer Scheibe Parmaschinken und einem Spargelstück belegen und das Topping mit einem Spieß fixieren.

www.prosciuttodiparma.com