





Gröstl vom Spargel

mit Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten und getrockneten Oliven, Kartoffel-Sellerie-Püree, Petersilienöl



Zutaten für vier Personen

-  500 g weißer Stangenspargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6 Schalotten
-  24 Kirschtomaten
- 20 getrocknete Oliven
- 2 EL Sonnenblumenkerne

- 8 mittelgroße Kartoffeln, geschält
- ¼ Knollensellerie, geputzt
- 400 ml Milch
- 6 EL geriebener Parmesan
- 1 Bund Petersilie, gezupft
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Salz, Muskat
- natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln und den Sellerie in kleine Stücke schneiden und mit der Milch in einem Topf weichkochen. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken und glattrühren. Würzen mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat. Zum Schluss den geriebenen Parmesan unterrühren.

In der Zwischenzeit den Spargel schälen, Frühlingszwiebeln putzen und beides in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Scheibchen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl den Spargel leicht anbraten, Frühlingslauch, Schalotten und Kirschtomaten zugeben, kurz mitgaren lassen, würzen mit Salz und Pfeffer. Anschließend die Oliven und die Sonnenblumenkerne zum Gemüse geben.

Petersilie in ein Mixerglas geben, mit Olivenöl bedecken, fein aufmixen und leicht salzen.

Das Kartoffel-Sellerie-Püree auf einen Teller geben, das Gemüse darauf anrichten und mit dem Petersilienöl beträufeln.

Mein Tipp

- Sie können das Gericht auch mit Bärlauchöl zubereiten.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.