

Mei en juni zijn bij ons traditioneel de aspergemaanden. Tot 24 juni (feest van Sint-Jan) kan er volop geoogst worden. Daarna worden de planten rust gegund om energie op te doen voor het volgende seizoen. Jonge asperges bevatten ongeveer 4% suiker. Direct na het oogsten echter beginnen ze deze suikers om te zetten in taaie, houtige vezels. Zo snel mogelijk consumeren na het oogsten is daarom aan te raden. Een kleine raadgeving: leg de geschilde asperges voor het koken nog een uurtje in water waarin 5% suiker is opgelost. Hoe later op het seizoen, hoe minder suikers de asperges bevatten.

BioGezond koken

Auteur Ludo Slaets

GAZPACHO VAN ASPERGES EN AVOCADO



Ingrediënten

- 1 bussel asperges
- 1 prei
- 2 sjalotjes
- 1 courgette
- Bouillon naar keuze
- 2 rijpe avocado
- 1 limoen
- Platte peterselie
- Piment d'espélette of gewone pimentpoeder

Bereiding

- Schil de asperges en leg ze apart.
- De schillen en het onderste houtige gedeelte van de asperges goed wassen en opkoken in water. Een tiental minuten zachtjes laten koken. Afgieten en het kookvocht opvangen, dit wordt de basis voor de aspergesoep. De schillen naar de composthoop.
- Snij het wit van de prei en het sjalotje tamelijk grof en stoof aan in een beetje boter, niet laten kleuren.
- De geschilde en grof gesneden courgette bijvoegen en bevochtigen met het aspergesap. Eventueel nog een beetje water bijvoegen.
- Snij van de geschilde asperges de onderste 3 à 4 cm fijn en voeg deze bij de soep. Laat nu zachtjes garen.
- Afsmaken met bouillon, peper van de molen en fijn mixen.
- De soep een nachtje laten afkoelen zodat ze door en door koud is.
- Haal het vruchtvlees uit de avocado, pletten en mengen met het sap van een halve limoen.
- Meng dit met ongeveer dubbel zoveel ijskoude aspergesoep, op smaak brengen met een beetje piment d'espélette en gemalen peper.
- Serveer met een beetje fijngehakte peterselie en eventueel een scheutje zure room.

TEMPURA VAN ASPERGES MET LINZENBURGER



Ingrediënten

- 1 bussel asperges
- 2 el. tarwebloem
- 2 el. maïszetmeel
- Kokosolie
- 200 gr. groene linzen
- 2 el hazelnoten
- 1 ei
- 4 el. broodkruim (chapelure)
- 3 el. volle yoghurt
- olijfolie
- ½ teentje look
- Handvol verse koriander

Bereiding

- De linzen goed spoelen, gaarkoken in bouillon, afgieten en laten uitlekken.
- De hazelnoten fijn hakken.
- Pureer de linzen fijn in de keukenmachine. Meng er de noten, het broodkruim en het ei onder en kruid met peper en zout.
- Bevochtig je handen, maken balletjes van het deeg en druk deze plat. Laat vervolgens minstens een uur rusten in de koelkast
- Schil de asperges volgens de regels van de kunst, stoom ze beetgaar en laat ze afkoelen.
- Maak het tempura beslag door de bloem en het maïszetmeel te mengen met ijskoud water (diepvries) tot je een dik lopend deeg bekomt. Doe er een beetje peper en zout bij.
- Meng de yoghurt met olijfolie tot een stevige saus, roer er het geperste lookteentje onder, de gehakte koriander en flink wat vers gemalen peper.
- Haal de asperges door het tempuradeeg en bak kort in hete kokosolie (frituren).
- Serveer met de gebakken linzenburgers en de yoghurt dressing.