

PÅSKE, ÆG OG KØRVEL



En lang række råvarer er knytte til foråret og påsken. Æg, lam, sild, asparges, karse, kørvel – og selv om vi har mange slags grønsager hele vinteren, så er der noget specielt ved de første mælkebøtteskud, de første brændenældeskud eller den første nye purløg til æggemadden.

Brændenælde er fyldt med mineraler og vitaminer, er bloddannende og virker basisk i kroppen. Brændenælde kan bruges til suppe og gryderetter, til brødbagning og i pandekagedejen.

Ideer til smørrebrød / påskefrokost

- Avocadoskiver, purløg og rosa peberkorn eller rød, frisk, finthakket chili
- Smilende æg, lidt mayonnaise, karse, salt og peber
- Kogte, kolde skiver af aspargeskartofler, lidt mayonnaise, sprødt bacon og klippet purløg Kartoffelmad med rygeost og purløgsmayonnaise
- Tomatskiver og skiver af mozzarella, et par stank balsamico, olivenolie, salt og peber
- Røget fisk med røræg og klippet purløg
- Rejer i trængsel med asparges, lidt mayonnaise og dild
- Karrysild med hårdkogt æg, løg og kapers
- Gammeldags kryddersild med kartofler, pyntet med dild og kapersbær
- Hønsesalat med citron-basilikummayonnaise, grønne asparges og ristet parmaskinke
- Lammerullepølse med sky, karse, rå løgringe og peberrod

Æg og vagtelæg

I dag findes et utal af påsketraditioner med æg. De bliver malet, eller dyppet i kogte løgskaller, hvorved æggene får de smukkeste farver. I haven gemmer påskeharen små kulørte chokoladeæg – og børn og voksne løber ægge-løb med rå æg på spiseskeer.

Æg hører til påsken, men hele året er æg uundværlige, både i det salte og det søde køkken. Æg kan indgå i alle dagens måltider. De kan pocheres eller koges blødkogte og serveres med grønne asparges, parmaskinke, babyspinat, radiser og måske hollandaisesauce. Eller æg kan blive til røræg blandet med krydderurter, svampe og cherrytomater.

Du kan eventuelt vælge de små vagtelæg. De koges blot 3-4

minutter og kan halveres og benyttes som pynt på sildemaden eller laksemaden, sammen med blinis eller i forårets grønne salater.

Æg består af 2/3 æggehvite og 1/3 æggeblomme. Hviden indeholder mange proteiner af høj kvalitet, det kaldes også fuldgyldigt protein, fordi alle de essentielle aminosyrer er til stede (protein er opbygget af aminosyrer, og de essentielle er nogle vi ikke selv kan danne, men skal have tilført fra maden).

Blommen indeholder A-, D- og E-vitaminer og mineralerne selen, jod og zink – næringsstoffer som alle er vigtige for immunforsvaret.

Æg har været udråbt som en "farlig" fødevarer på grund af kolesterolindholdet. Tidligere var parolen "højst ét æg om ugen", men i dag mener man, at det ikke er kolesterolindholdet i vores mad, der er farligt, men derimod kroppens egen kolesterolproduktion, der kan give problemer.

Kørvel

Kørvel er noget af det bedste til æg, men klæder også hvide og grønne asparges utroligt godt. Desværre er kørvel ofte forbundet med kørvelsuppe, som ikke alle kan lide. Men kørvel er en fin lille ting, der minder om persille i en mere spinkel udgave.

Den franske køkkenchef og skribent Escoffier, der levede fra 1846 til 1935, har sagt at kørvel er kongen over alle krydderurter.

Den er rig på C-vitamin, karotiner, jern og magnesium og bruges til supper, sauce til kylling, til pesto, krydderurtesmør, i mayonnaise, i tomatretter, til omeletter eller sammen med asparges.

I de fleste retter er det bedst at strø kørvel over retten til sidst, da den fine smag ellers forsvinder.



Butterdej med asparges, pancetta og æg – fra bogen "[Mad i fad](#)"

(pr. person)

- 1 plade (ca. 10 x 19 cm) butterdej
- 2 tsk grov sennep

- 4-6 tynde skiver pancetta
- 6 asparges, den træde ende knækkes af
- En anelse olivenolie
- 1 forårsløg, skåret i tyde skiver
- 1 æg
- Peber
- Hakket kørvel til drys

Læg butterdejen på en bageplade med bagepapir og lad den stå i 10 minutter. Fordel et tyndt lag sennep ud over dejen, men så der er en kant uden sennep på ca. 1 cm.

Læg pancetta over på langs fra kant til kant. Læg asparges over på langs som pancettaen, dryp med olie og drys med forårsløg. Sæt pladen i en 180 °C varm ovn i 10-15 minutter.

Tag pladen ud og slå et æg ud midt på butterdejen. Kværn peber over og sæt pladen i ovnen igen i 10 minutter, til æggehviden er stivnet. Retten drysses med hakket kørvel og server straks.