



KW 18/2018

Spargelragout mit Mairübchen

Zutaten für 4 Personen:

500g weißer Spargel, 500g Mairübchen, 1Bd Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 1 Bd Petersilie, 1 Bd Schnittlauch, 1 unbehandelte Zitrone, 100 g Crème fraîche.

Zubereitung:

Spargel waschen Enden abschneiden und schälen. Spargelspitzen abschneiden und weglegen, Rest der Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Mairübchen schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dickere Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen. Spargelstücke (ohne Spitzen) mit Knoblauch darin andünsten. Mairübchen dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Deckel auflegen, Hitze klein stellen und das Gemüse etwa 4 Minuten schmoren.

Spargelspitzen und Zwiebelringe untermischen, zudecken und weitere 6-8 Minuten schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln, die Petersilie fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Von der Zitrone mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen und sehr fein hacken.

Kräuter, Zitronenschale und Crème fraîche unters Gemüse mischen.

Spargel-Kartoffel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

750 g kleine Kartoffeln, 500 g weißer Spargel, Salz, 30 g getrocknete Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 4 El Zitronensaft, Pfeffer, Zucker, 2 El Pinienkerne, 1 Bund glatte Petersilie, 5 El Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich kochendem Wasser 20 Min. garen, abgießen und kurz auskühlen lassen. Spargel putzen, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 10-15 Min. garen, abgießen und dabei 200 ml vom Kochwasser auffangen. Getrocknete Tomaten klein würfeln. Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Kartoffeln pellen und halbieren. Alles zusammen mit dem Spargel in eine Schüssel geben. Spargelwasser mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Kurz durchmischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Petersilienblättchen fein hacken. Öl unter den Salat mischen und mit den Pinienkernen und der Petersilie bestreut servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

DE-ÖKO-037 Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

GLS Bochum IBAN: DE45 4306 0967 6007 2911 00 BIC: GENOFEM1GLS