



Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen

Leckere Rezeptideen zum Ausprobieren

Grüne Spargelcremesuppe

Zutaten (für 4 Pers.):

300 - 500 g dünnen Grünspargel, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1TL Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 5 g Butter, 40 g Mehl, 100 g Sauerrahm, Petersilie

Zubereitung:

Geschälten Grünspargel in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und in gesalzenem und gezuckerten Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Mehl mit 5 EL kaltem Wasser anrühren und die kochende Suppe damit binden. Mit dem Sauerrahm legieren und nicht mehr kochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp:

Statt Sauerrahm 100 ml geschlagene Sahne unterheben – dadurch wird die Suppe besonders cremig. Als Fleischbeilage kann zu Klößchen geformtes gewürztes Hackfleisch mit gegart werden.

Grünspargel klassisch

Zutaten:

300 bis 350 g Grünspargel p.P. (Kl. I oder II), roher oder gekochter Schinken, Butter, Kartoffeln und Petersilie

Zubereitung:

Grünspargel waschen, das untere Drittel schälen und in Salzwasser 10 - 15 Minuten garen. Möglichst heiß mit zerlassener Butter zum Übergießen servieren, dazu Schinken und Salzkartoffeln mit zerhackter Petersilie überstreut.





Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen

Leckere Rezeptideen zum Ausprobieren

Roher Spargelsalat Violetta

Zutaten (für 4 Pers.):

750 g Grünspargel Violetta, 1 Becher Naturjoghurt, ½ Becher Sauerrahm, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 3 EL Zitronensaft, Schnittlauch, Dill

Zubereitung:

Gewaschenen Spargel in ein Zentimeter dicke schräge Scheiben schneiden, aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten und den Spargel darin eine Stunde ziehen lassen. Mit Kräutern bestreut servieren.

Tipp:

4 hartgekochte Eier würfeln und mit 1 TL Senf locker unter den Salat heben – mit einem gebutterten Bauernbrot ein vollständiges Essen.

Grünspargel Eintopf

Zutaten (für 4 Pers.):

500 g Grünspargel Kl. III, 300 g Hackfleisch, 100 g süße Sahne, 2 EL Mondamin, 1,5 l Wasser, Salz

Zubereitung:

Geschälten Grünspargel in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit zerbröseltem Hackfleisch in gesalzenem Wasser ansetzen und etwa 15 Minuten kochen lassen. Danach vom Herd nehmen, das mit der Sahne angerührte Mondamin zugeben und nochmals kurz aufkochen.





Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen

Leckere Rezeptideen zum Ausprobieren

Tipps für die Zubereitung von Spargel

- ✓ **Frischer Grünspargel** lässt sich bedenkenlos einige Tage stehend im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig: Verpacken Sie ihn aromafest!
- ✓ **Älteren Grünspargel** vor der Zubereitung neu anschneiden und eine Stunde ins Wasser stellen. So wird er wieder knackig und frisch.
- ✓ **Geschält** werden muss lediglich das untere Drittel der Stangen.
- ✓ Der Grünspargel entfaltet sein **Aroma** am besten beim Dünsten und Garen (je nach Stangendicke und Geschmack 5 bis 15 Minuten).

Tipp: Achten Sie darauf, dass die Spitzen nicht weich werden. Eine zusätzliche Prise Salz im Wasser macht den pikanten Geschmack noch intensiver.

