



Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen

Leckere Spargel-Rezeptideen zum Ausprobieren



Spargel-Erdbeer-Salat



Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner Spargel
500 g violetter Spargel
3 EL Olivenöl
Fruchtwerker Erdbeeressig
250 g Erdbeeren
150 g Rucola
Salz, Pfeffer

Spargel waschen, den grünen Spargel bei Bedarf im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden, im Olivenöl etwa 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Das Olivenöl mit 50 ml Erdbeeressig ablöschen, ca. eine halbe Tasse Wasser dazugeben und aufkochen lassen.

Anschließend den Spargel im Sud noch einmal 5 Minuten leicht köcheln. Nochmals abschmecken und abkühlen lassen. Die geputzten und geviertelten Erdbeeren sowie den klein gezupften Rucola vorsichtig unter den lauwarmen Spargel mischen und auf einem Teller anrichten.

Tipp: Dazu passt frisches Holzofenbrot.

Hähnchenragout mit grünem Spargel



Zutaten für 4 Personen:

800 g Hähnchenfleisch
(Steak oder Brust)
2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln
2 Möhren
150 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond
200 ml Sahne
2 Lorbeerblätter
200 g Champignons
200 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer

Das Hähnchenfleisch waschen, die Haut entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Butterschmalz in einen großen Topf erhitzen und die Fleischstücke von allen Seiten anbraten, bis die Poren geschlossen sind.

Währenddessen die Zwiebel und die Möhren schälen und würfeln. Nehmen Sie nun das Fleisch aus dem Topf und braten die Gemüswürfel 3 bis 5 Minuten an. Anschließend mit Weißwein, Geflügelfond und Sahne ablöschen, Lorbeerblätter hinzufügen und das Ganze bei reduzierter Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, pürieren Sie das Ganze (ohne Lorbeerblätter) und binden damit die Soße ab.

Wer kein Gemüse in der Soße mag, gibt sie alternativ durch ein Sieb und bindet mit Mehl ab. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Champignons vierteln, den Spargel putzen, bei Bedarf schälen und alles mit dem Fleisch in die Soße geben. Weitere 7 bis 8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Tipp: Dazu passt Reis.





Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen

Leckere Spargel-Rezeptideen zum Ausprobieren

Spargelflammkuchen mit Hackfleisch



Zutaten für 1 Blech:

250 g Mehl
2 TL Olivenöl
1 TL Salz
100 ml Wasser
750 g grüner Spargel
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Öl
250 g Hackfleisch
50 g Parmesan
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Für den Teig Mehl mit Olivenöl, Salz und 100 ml Wasser verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag den Spargel waschen, eventuell das untere Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Jetzt das Öl in der Pfanne erhitzen, das Hackfleisch krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Lauchzwiebeln und den Spargel hinzufügen, kurz mitbraten und eventuell nachwürzen.

Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Gleichmäßig mit Crème fraîche bestreichen (einen kleinen Rand frei lassen) und die Hackfleisch-Zwiebel-Spargel-Masse darauf verteilen. Den Parmesan darüberhobeln und etwa 20 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.

Tipp: Statt mit Hackfleisch können Sie den Flammkuchen nach dem Backen auch mit rohem Schinken belegen.

Matjes-Spargel-Spieß mit Pellkartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

4 große Kartoffeln
(festkochend)
4 Matjesfilets Kräuter
8 Stangen grüner Spargel
8 Stangen violetter Spargel
4 Kirschtomaten
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
8 Schaschlikspieße
100 g Rucola
Sauce Hollandaise

Die Matjesfilets in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Den Spargel bei Bedarf im unteren Drittel schälen, ebenfalls in Stücke schneiden und in Öl etwa 5 Minuten anbraten. Anschließend die abgeriebene Schale der Zitrone darüber verteilen. Kirschtomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Dann Matjes, Spargel und Tomaten abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken.

Die gekochten Pellkartoffeln in der Mitte einschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln und etwa eine Minuten im Ofen grillen, bis die Schale eine leichte braune Grillnote hat. Anschließend die Kartoffel auf einen Teller legen, mit der Gabel auseinander ziehen und mit Sauce Hollandaise übergießen. Den Rucola daraufgeben und zusammen mit dem Matjes-Spargel-Spieß servieren.

Tipp: Verfeinern Sie die Sauce Hollandaise mit Zitronensaft.

Lust auf mehr Rezepte, Tipps und Infos?

Bestellen Sie unseren kostenlosen Newsletter!

Einfach Mail an: info@christians-erdbeerhof.de



Inh. Christian und Daniela Hoch · Mellrichstädter Str. 41 · 97638 Mellrichstadt/Eußenhausen
Tel.: 09776 13 06 · info@christians-erdbeerhof.de · www.christians-erdbeerhof.de

