

Rösti mit Spargel

500 g Kartoffeln
250 g grüner Spargel
2 EL Haferflocken
½ B. Kräuter-Creme-fraiche
etwas Salz
etwas Pfeffer
3 EL Öl
50 g Speck- oder Schinkenwürfel

Dip:

1 ½ B. Kräuter-Creme-fraiche
1 P. geriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln schälen, Spargel im unteren Drittel schälen und in dünne schräge Scheiben schneiden. Kartoffeln auf einer Küchenreibe grob raspeln. Spargelscheiben, Haferflocken und Kräuter-Creme-fraiche mit den Kartoffelraspeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hälfte der Speckwürfel kurz glasig auslassen. Die Hälfte der Kartoffelmasse dazugeben und mit einem Pfannenwender die Masse mit den Speckwürfeln vermengen, so dass die Speckwürfel gut verteilt sind. Die Rösti-Masse mit einem Pfannenwender gut andrücken. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 10 Min. knusprig braten. Zwischendurch den Rösti vom Boden mit dem Pfannenwender lösen und die Masse wieder andrücken. Zum Wenden eignet sich ein Topfdeckel. Aus der restlichen Kartoffelrösti-Masse einen weiteren Rösti zubereiten.
3. Dip: Kräuter-Creme-fraiche mit der Zitronenschale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Obstbau Dellbrügge, Sandweg 9 • 49477 Ibbenbüren • Telefon 05451/73704
www.obstbau-dellbruegge.de

Obstbau Dellbrügge

...frisch schmeckt's einfach besser

Täglich frischer Spargel, auch geschält.

Zusätzlich zum Spargel bieten wir an:

Versch. Sorten Schinken,
frische Eier direkt vom Bauernhof,
neue Kartoffeln, Sauce Hollandaise,
Wein und Prosecco zum Spargel



Infos und Rezepte

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 18 Uhr
Samstag 8.30 – 13 Uhr

In der Spargel- u. Erdbeersaison:

Montag – Freitag 8.30 – 18.30 Uhr
Samstag u. Sonntag 8.30 – 18.00 Uhr

... BESONDERS WERTVOLL

- Spargel besteht zu 93 % aus Wasser und ist reich an Vitaminen A, B und C, welche gerade im Frühjahr wichtig sind, wenn über Frühjahrsmüdigkeit und Abgespanntheit geklagt wird.
- Spargel ist ernergiearm!
500 g Spargel enthalten nur 75 kcal.
- Spargel enthält wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor, die für Knochen und Nerven bedeutende Aufbauarbeit leisten.
- Sein hoher Asparaginsäure-Gehalt wirkt entschlackend.

EINKAUFSTIPPS

Spargel wird nach Größe und Dicke sortiert, daher sollten Sie beim Einkauf auf eine einheitliche Sortierung achten; diese ist entscheidend für die richtige Garzeit.

Je frischer, desto besser.

Frischen Spargel erkennen Sie an:

- festen geschlossenen Spargelköpfen
- glatten, nicht eingetrockneten Schnittflächen
- einer glänzenden Schale und einer knackig-saftigen Konsistenz.

Spargel sollte max. 4 Tage ungeschält in einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Geht die Spargelsaison dann endgültig zu Ende, kann man sich den Genuss durch Einfrieren des Spargels um 4 bis 6 Monate ohne größere Qualitätsverluste verlängern. Dazu werden die Stangen geschält und unblanchiert in Alufolie oder Folienbeutel in der Kühltruhe gelegt. Gekart wird der tiefgekühlte Spargel im siedenden Salzwasser, dem etwas Butter und Zucker zugefügt wird.

SO BEREITEN SIE SPARGEL ZU:

- Vorsichtig vom Kopf bis zum Schnittende schälen
- In reichlich Wasser, dem Salz, Zucker und evtl. Butter zugesetzt wird, garen
- Spargel nicht zu lange kochen, da er sonst sein Aroma verliert
- für die Garprobe eine Spargelstange über eine Gabel legen; liegt sie elastisch darüber, ist der optimale Garpunkt erreicht
- vor dem Garen können die Stangen portionsweise gebündelt werden, da sie so beim Herausheben nicht so leicht brechen

Wraps mit Spargel



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g weißer Spargel
- 2 kleine Möhren
- 100 g Salat–Mayonnaise
- 1 T. Salatkrönung Frühlingskräuter
- 2 TL Senf
- 1 hart gekochtes Ei
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Weizentortillas

1. Spargel schälen und in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Möhren schälen und auf einer Reibe raffeln. Mayonnaise mit Salatkrönung und Senf verrühren. Ei pellen, fein hacken und unterrühren.
3. Schinken in Würfel schneiden. Eier-Senf-Creme auf die Tortilla streichen mit Schinken, Spargel und Möhren belegen und fest aufrollen. Wraps in der Mitte schräg durchschneiden und servieren.