



Grüner Spargel – vielseitig einsetzbar und sehr gesund

Frischkäse-Sauce zu grünem Spargel

ZUTATEN

- 30 g Butter, 30 g Mehl
- 350 ml Milch
- 125 ml Spargelsud
- Salz, Pfeffer, Muskat, 1 TL Zitronensaft
- etwas Worcestersauce
- 50 g Parmesankäse gerieben
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse

ZUBEREITUNG

Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Kurz rösten, mit der Milch und dem Spargelsud ablöschen und die Sauce unter ständigem Rühren 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken. Parmesan und Frischkäse unterrühren.

AUTOR

Unbekannt, veröffentlicht vom Landwirtschaftlichen Wochenblatt BLW 18/03.05.2019

Gebratener Spargel mit Morcheln & Rostbratwürsten

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 500 g grüner Spargel
- 300 g Nürnberger Rostbratwürste
- 1/2 Bio-Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische Morcheln
- 1/2 Bund Koriander (wenn möglich aus dem Asienladen, mit Wurzeln)
- 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Honig
- 3 EL Ssämsauce, 125 ml Brühe

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, zähe Enden abschneiden, bei dicken Stangen das untere Drittel der Spargelstange schälen und dann das Ende anschneiden. Spargel schräg in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden, die Spitzen etwas länger lassen. Nürnberger Rostbratwürste ebenfalls in Stücke schneiden. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Orangenschale fein abreiben. Den Saft auspressen. Knoblauchzehen mit der Schale leicht quetschen. Morcheln putzen und gründlich waschen, um alle Sandreste zu entfernen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. Korianderwurzeln waschen und fein hacken, die Blätter nur grob zupfen.

Nürnberger Rostbratwürste mit 2 EL Öl goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben, die Spargelstücke und Knoblauchzehen darin bei mittlerer Hitze 6 – 8 Minuten lang bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Morcheln und Korianderwurzeln zugeben, kurz mit dem Spargel braten, dann Honig und Orangenschale zugeben, umrühren und dann mit Ssämsauce, Orangensaft und Brühe ablöschen. Nürnberger Rostbratwürste wieder mit in die Pfanne geben, alles bei großer Hitze ein kochen und dabei Würstchen, Morcheln und Spargelstücke mit der Flüssigkeit glasieren. Anrichten und mit reichlich Koriander bestreuen.

Tipp

Supersimple Ssäm-Sauce selber machen. 100 g koreanische Misopaste (Denjang) mit 2 – 3 EL koreanischer Chilipaste (Kochujang), 2 EL Rotwein- oder Sherryessig und 3 EL neutralem Öl verrühren. Fertig. Hält sich wochenlang im Kühlschrank. Wer will kann auch noch ein paar Tropfen Sesamöl untermischen, oder etwas gehackten Knoblauch, Ingwer oder Frühlingszwiebel. Dann hält die Sauce nur ein paar Tage.

AUTOR

Unbekannt, veröffentlicht durch Weltgenusserbe Bayern