

Spargel-Minestrone

500 g weißer Spargel
1,2 l Gemüsebrühe
Salz, weißer Pfeffer
1 TL Zucker
1 EL Butter
250 g Brokkoli
100 g Zuckerschoten
100 g Kirschtomaten
½ Bund Basilikum
1 TL abgeriebenen Schale von
1 unbehandelten Zitrone
4 EL frisch geriebenen Parmesan

1. Spargel waschen, schälen. Spargelschalen mit Gemüsebrühe, einem halben TL Salz, etwas Pfeffer, Zucker und Butter aufkochen und zugedeckt 15 Min. sanft köcheln.
2. Inzwischen Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen, Brokkolistiele schälen und klein würfeln. Zuckerschoten und Tomaten waschen, putzen und jeweils halbieren. Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Spargelstücke je nach Dicke 15 bis 18 Min., Brokkoli vier Min. und Zuckerschoten sowie Kirschtomaten zwei Minuten in der Brühe garen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Basilikum waschen und fein schneiden. Mit Zitronenschale und Parmesan mischen und die Spargel-Minestrone damit bestreuen.

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 energiearm!
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. Gargart 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

Hähnchenpfanne mit Spargel und Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel
600 g Hähnchenbrustfilet
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Pfifferlinge
Salz, Pfeffer
40 g Butter
50 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
frischer Kerbel
Öl zum Braten



1. Spargel schälen. Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Hähnchenfleisch in große Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pfifferlinge mit einem Küchenpinsel säubern, evtl. kurz abbrausen.
2. Hähnchenfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und 3-5 Min. goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Butter in die Pfanne geben und den Spargel, Pfifferlinge und Frühlingszwiebel 3-4 Min. anschwitzen.
3. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen und 6-8 Min. sanft köcheln. Zum Schluss das Fleisch untermengen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gezupften Kerbelblättchen bestreuen.