

Spargel-Nudel-Auflauf

4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Chilischote,
- 1 EL Öl
- 2 EL brauner Zucker
- 4 EL heller Balsamico-Essig
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 400 g Makkaroni-Nudeln
- Je 8 dünne Stangen weißer und grüner Spargel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 2 Kugeln (a` 125 g) Mozzarella

- ❖ Zwiebeln und Knoblauch hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten, mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen. Mit Essig und Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min köcheln.
- ❖ Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Weißen Spargel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5. Min. garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln auf die Länge des Spargels zuschneiden.
- ❖ Soße in einer ofenfesten Form verteilen. Nudeln abgießen und ebenfalls auf Spargellänge schneiden. Je 1/8 der Nudeln und 1/8 der Lauchzwiebeln und je 1 Stange grünen und weißen Spargel in je 1 Scheibe Schinken einrollen. Röllchen in die Auflaufform verteilen. Käse abtropfen lassen, grob zerrupfen und über den Auflauf streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C, Umluft: 175°C) ca. 20 Min. backen. Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.

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. Gekocht 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

Pastete mit zweierlei Spargel

Zutaten für 6 Personen:

150 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel
Zucker
4 Eier
160 g Butter
250 g Mehl
3 TL Backpulver
200 g gekochter Schinken
500 g Gouda
150 g Champignons
125 g Creme fraiche
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Petersilie
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Streuwürze

- Den Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker in ca. 20 Min. (den grünen Spargel nach 7 Min. zum weißen Spargel geben) garen. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Eier verquirlen und mit 150 g Butter, Mehl und Backpulver zu einem Teig rühren. Den gekochten Schinken und den Käse in Würfel schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden und in der restl. Butter andünsten.
- Die Creme fraiche, Schnittlauch und Petersilie (beides fein gehackt), Gewürze, Spargelstücke sowie die Schinken- und Käsewürfel zum Teig geben, alles gut vermischen.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Pastetenmasse einfüllen. Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Spargel-Pastete eine Stunde backen.