

Kartoffel-Spargel-Quiche

1 kg festkochende Kartoffeln
5 Eier, 40 g Kartoffelmehl
Salz, Pfeffer, Fett für die Form
200 g Zuckerschoten
500 g grüner Spargel
150 g Kirschtomaten
150 g gekochter Schinken
75 g Bergkäse
400 g Creme fraiche
1 Bund Kräuter, 500 g Sahnejoghurt

- ❖ Kartoffeln schälen, waschen u. grob reiben. 1 Ei u. Kartoffelmehl unterrühren. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Röstmasse in einem Sieb gut ausdrücken. In eine gefettete Springform geben. Zu einem Boden andrücken, dabei rundherum einen ca. 5 cm hohen Rand formen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zunächst 20 Min. vorbacken.
- ❖ Zuckerschoten waschen, putzen u. halbieren. Bei dem Spargel das untere Drittel schälen u. in Stücke schneiden, zusammen mit Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Tomaten waschen u. halbieren. Schinken in feine Streifen schneiden.
- ❖ Käse raspeln. Mit Creme fraiche u. 4 Eiern verrühren. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Vorbereitetes Gemüse u. Schinken mischen, auf dem Röstiboden verteilen. Eierguss darüber gießen. Bei gleicher Temperatur auf der untersten Schiene ca. 45 Min. weiterbacken.
- ❖ Für den Dip Kräuter waschen u. hacken, mit Joghurt verrühren. Dip mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Quiche u. Kräuterdip anrichten.

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

Spargelcurry mit Fisch (ersatzweise Hähnchen)

Zutaten:

Öl
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 TL Curry
1 Dose Kokosmilch
500 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
500 g Fischfilet (ersatzweise Hähnchen)
225 g Garnelen
200 g Erbsen
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

- Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und hacken.
- Den weißen Spargel schälen. Bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel. Spargel in Stücke schneiden.
- Das Fischfilet waschen und trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Garnelen auftauen lassen.
- Nun 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und Curry darin andünsten. Die Kokosmilch zugießen und den Spargel darin 5 Minuten kochen. Anschließend die Garnelen und die Erbsen dazugeben und nochmal 5 Minuten kochen.
- Den Fisch in 2 EL Öl braten und anschließend zu dem Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.