

## Gefüllte Pastete

1 kg grüner Spargel  
Salz, ½ TL Zucker  
500 g Möhren  
4 Blätterteig – Pasteten  
2 EL Butter oder Margarine  
1 ½ EL Mehl  
3/8 l Spargelwasser  
4 EL Sahne  
2 Eigelb  
Weißer Pfeffer  
Worcestersoße  
200 g Rindersaftschinken

Das untere Drittel vom Spargel schälen und die Stangen dann in Stücke schneiden. 10 Min. in Salzwasser mit Zucker garen. Möhren in Stücke schneiden. Und 10 Min. garen. Blätterteig-Pasteten aufbacken.

Backzeit: ca. 8 Min. bei 200°C im vorgeheizten Backofen

1 ½ EL Fett erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit Spargelwasser ablöschen und 2 Min. köcheln lassen. Sahne mit Eigelb verquirlen, unterrühren und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Schinken in Streifen schneiden und mit Spargel, Möhren und der restlichen Butter unterheben. Spargelragout in und um die Pasteten 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 9.00 – 18 Uhr  
Samstag 9.00 – 13 Uhr

### In der Spargel- u. Erdbeersaison:

Montag – Samstag 9.00 – 18.00 Uhr  
Sonn- u. Feiertag 9.00 – 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. 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

# Spargelsalat

## Zutaten:

500 g Cocktailtomaten  
5 – 6 hartgekochte Eier  
500g gekochter weißer Spargel  
1 feingehackte Zwiebel  
2 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL Weinessig  
1 EL Zitronensaft  
5 EL Olivenöl  
2 EL gehackter Dill  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Tomaten waschen und halbieren. Aus Essig, Salz, 2 EL Öl und Schnittlauchröllchen eine Marinade herstellen. Die halbierten Tomaten darin schwenken und in eine Glasschüssel füllen. Eier der Länge nach vierteln, über die Tomaten schichten, pfeffern und mit 2 EL Öl beträufeln. Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und darauflegen. Mit Zitronensaft und dem restlichen Öl beträufeln und mit Dill bestreuen. Vor dem Servieren mindestens 30 Min. kalt stellen.