

REZEPTE zur Gourmetkiste

Spargel mit Grüne-Soße-Kräuter

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Arbeitszeit: Ca. 1 Std. 20 Min. + 25 Min. Kochzeit

Soße:

2 Eier

1 Bund Grüne-Kräuter

500 ml Naturjoghurt

200 g Saure Sahne

1 Zwiebel

2 Gewürzgurken

Salz, Pfeffer

Essig, Senf

Eier hart kochen.

Kräuter fein hacken.

In einer Schüssel

Joghurt

und saure Sahne vermischen.

Zwiebel schälen und hacken.

Gewürzgurken und Eier klein schneiden, hinzufügen. Alle Zutaten

samt der gehackten Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer,

Essig und Senf abschmecken. Dann die Schüssel kalt stellen.

Zwischenzeitlich

4 Kartoffeln

700 g Spargel

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Spargel schälen (Schalen nicht entsorgen, sondern beiseitelegen).

Die Spargelenden abschneiden (auch aufheben) und den Spargel in kleine Stücke schneiden.

1 Zitrone

Spargelschalen, Spargelenden und 2 Zitronenscheiben in einen Topf geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Anschließend

aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Spargelsud durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen.

Zitronenscheiben rausnehmen. Dann den Spargelsud zum Kochen

bringen und den geschälten Spargel darin bei leicht geöffnetem

Deckel ca. 12-15 Minuten kochen.

Mit Kartoffeln servieren.

Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 15 Min.

2 Kohlrabi

6 EL Mehl

4 EL Wasser

Kohlrabis schälen und in 3 – 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Mehl

mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Kohlrabischeiben zuerst im Mehl – Wasser – Gemisch wenden und danach in Paniermehl.

Paniermehl

Öl

In etwas Öl für ca. 5 – 10 Minuten gar braten.