



Spargel in Basilikum-Sauce

Zutaten für 4 Pers.

1,5 kg Spargel
1 L Gemüsebrühe

2 Zwiebel
40 g Butter
1 Bund Basilikum
75 g Schmand
Salz
Pfeffer
Muskat
Zucker
Limettensaft

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Schale 10 Minuten in ½ Liter Brühe kochen. Die Spitzen vom Spargel abschneiden. Die Hälfte der Stangen in kleine Stücke schneiden, und beiseite stellen. Den Rest wie gewohnt kochen, 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Spargelspitzen dazu geben.

Die Spargelstückchen mit der gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit heißer Butter glasieren, dann 200 ml Spargelbrühe vom Auskochen der Schalen dazu geben und 10 Minuten zugedeckt kochen. Basilikumblätter und Schmand dazu geben und die Sauce fein pürieren.

Mit Salz,

Pfeffer

Muskat,

Zucker und

Limettensaft abschmecken.

Kurz heiß werden lassen, dann den gekochten Spargel mit der Sauce überziehen und heiß servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Schnitzel.

Mangold(Spinat)-Spaghetti

Zutaten für 4 Pers.

600 g Mangold/Spinat
Gemüsebrühe

400 g Spaghetti
2 Zehen
Knoblauch
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Parmesan, frisch
gerieben

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Mangold/Spinat waschen und in Streifen schneiden. Statt Nudelwasser eine ausreichende Menge Brühe zum Kochen bringen.

Spaghetti und Mangold zusammen kochen.

Knoblauch schälen und fein hacken, mit

Öl vermischen.

Nudeln und Gemüse abschütten und 2 Esslöffel Nudelwasser auffangen. Die Nudeln mit dem Öl- Knoblauchgemisch und den 2 Esslöffeln Nudelwasser vermischen. Parmesan darüber reiben.