**Rezept**

**der**

**Woche:**

**Fr. 29.04.-Do. 05.05.2022**

**Grüner Spargel vom Grill**

**Zutaten für 2-3 Portionen: 1 kg geschälter grüner Spargel (2 Tüten), 100 g Parmesan am Stück, 50 ml Olivenöl, Zucker, Salz und frisch gemahlener Pfeffer**

**Zubereitung:**

**Die geschälten Grünspargelstangen mit dem Olivenöl bestreichen und etwas Zucker bestreuen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend den Spargel in Alufolie auf dem Grill ca. 10-12 Minuten garen. Ab und zu die Stangen wenden.**

**Den Parmesan hobeln und über den fertig gerösteten Spargel geben. Alternativ etwas angerösteten Schinken dazu reichen.**

**Dazu empfehlen wir warmes Baguette und einen trockenen Weißwein.**

**Wir wünschen Ihnen guten Appetit!**



**Spargelhof Wenner**

**Rezept der Woche:**

**Fr. 29.04.-Do. 05.05.2022**

### Grünspargelomelett

**Zutaten für 2-4 Personen: 1 kg geschälter Grünspargel (2 Tüten),**

**100 g frische Pilze, 1 Zwiebel,3 Tomaten,**

**200 g roher (oder gekochter) Schinken,**

**1 Pck. Sauce Hollandaise, 4 Eier, 40 g Butter,**

**2 EL Milch oder Sahne, etwas Salz und Zucker**

**Alternative zu Schinken: zartes Rinderfilet angebraten oder feine Lachsstreifen**

**Zubereitung:** den geschältenSpargel in 3 cm lange Stücke schneiden oder lang lassen und wie vorgeschrieben (s. unten) kochen und gut abtropfen lassen. Die Pilze in Spalten, den Schinken in Streifen schneiden und mit der gehackten Zwiebel in Butter dünsten / leicht anrösten. Die Tomaten sollten in Würfel geschnitten auch leicht gedünstet werden.

**Das Omelett:** Eier aufschlagen, Milch und Salz zugeben, mit der Gabel leicht verschlagen. In der Eierpfanne die Butter erhitzen, Eiermasse zugeben. Bei guter Hitze in wenigen Sekunden unter Rühren mit der Gabel zu einer gleichmäßig weichen Masse anziehen lassen; das Innere muss weich sein. Sobald die Masse genügend gefestigt ist, nicht mehr rühren. Einen Augenblick stehen lassen, um am Boden leicht Farbe nehmen zu lassen, Pfanne etwas rütteln. Die Oberfläche soll, wie beim Rührei, feucht und glänzend sein. Das Omelett mit den o. g. Zutaten füllen, die eine Hälfte über die andere schlagen und anrichten. Mit den Pilzen garnieren.

**Kochen des Spargels**: Zutaten: 2 l. Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Butter

Alle Zutaten miteinander aufkochen. Den vorbereiteten Spargel in den Sud legen und ca. 5 – 10 Minuten, (der Sud darf nicht sprudeln!) kochen. Der Spargel soll noch knackig sein.