



Spargel Genuss in der Folie

Zutaten für 4 Portionen:

2 kg weißer Spargel

40 g weiche Butter

1/2 Zitrone

Zucker, Salz

8 Bätter Alufolie

(je ca. 40 cm Länge)



Zubereitung:

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Pro Portion jeweils 2 Blatt Alufolie so überlappen, dass ein ca. 40 x 40 cm großes Quadrat entsteht. Die Mitte der Folie nun auf einer Fläche von 20 x 20 cm mit weicher Butter einpinseln und mit Salz, Zucker und Zitronensaft bestreuen bzw. beträufeln.

Dann eine Portion des Spargels darauf legen und die Folie an den Enden so zusammenklappen, dass oben ein Schlitz offen bleibt. Dort hinein etwa 3-4 cl Wasser oder nach Geschmack trockenen Weißwein gießen.

Nun die Folie so verschließen, dass zwischen Spargel und Folie noch etwas Platz bleibt. Das Ganze sieht jetzt aus wie ein großes Bonbon.

Achtung: die Folie muss ganz verschlossen sein! Bei 180 C im Ofen ca. 30 - 40 min. garen.

Um den Garpunkt optimal zu erreichen, sollte nach ca. 30 min. eine Folie vorsichtig geöffnet werden und eine Spargelstange am Ende mit den Fingern eingedrückt werden. Spaltet sich das Ende, so ist der Spargel gar.

Dazu reicht man zerlassene Butter oder Sauce Hollandaise, neue Kartoffeln und verschiedene Schinkensorten oder auch ein feines Kalbsschnitzel.

Guten Appetit!



Schupfnudel- Spargel- Pfanne

je 300 g grüner und weißer
Spargel
Salz, Zucker
1 TL Butter
200 g Rinderfilet
1 Knoblauchzehe
grob geschroteter Pfeffer
Thymian (gerebelt)
2 Schalotten
1 TL Speiseöl
Schupfnudeln (500 g)
200 ml Gemüsebrühe
50 ml fettreduzierte Sahne
einige Blätter Bärlauch (alternativ
Bärlauchpesto)
Mark von 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Spargel waschen, bei dem grünen Spargel das untere Drittel, den weißen Spargel ganz schälen und in Stücke schneiden. Einen Liter Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und Butter aufkochen, weißen Spargel ca. zehn und grünen Spargel ca. fünf Minuten garen.

Spargel herausnehmen, dabei den Sud auffangen. Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Filetstreifen, Pfeffer und Thymian vermischen. Schalotten abziehen und in Streifen schneiden.

Öl erhitzen, Filet und Schupfnudeln dazugeben, anbraten und herausnehmen. Schalotten in das verbliebene Bratfett geben und andünsten, Spargel und Rinderfilet dazugeben und kurz mit erhitzen.

250 ml Spargelsud, Gemüsebrühe und Sahne aufkochen, etwas einkochen lassen und evtl. mit etwas hellem Saucenbinder andicken. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden.

Sauce mit Vanillemark und Bärlauch verfeinern, mit den Gewürzen abschmecken und zu der Schupfnudel-Spargel-Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Pro Portion: kJ/kcal: 1838/440

EW: 23.6 g, F: 12.0 g, KH: 59.0 g, BE: 4.5