

Rezept des Monats

Mai 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Frühlingshafter Spargeltopf

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Zuckerschoten
- 3 Möhren
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 400 g Kassler
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2-3 TL Hühnerbrühe
- 1 EL Zitronensaft
- Petersilie



Zubereitung:

1. Zuckerschoten putzen, Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden.
2. Spargel waschen und wie gewohnt schälen. Klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Kassler in Würfel schneiden. In einem großen Topf in heißem Öl anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Möhren im Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 ½ l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe, Zitronensaft und Zucker zufügen.
4. Weißen Spargel zugeben und ca. 15 Min. köcheln, grünen Spargel ca. 8 Min. und Zuckerschoten ca. 5 Min. mitgaren. Fleisch zugeben und abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Guten Appetit!

Rezept des Monats

Mai 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Würzige Grill-Fleischspieße

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Hüftsteak
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 1 Peperoni
- 5 EL Olivenöl, Salz
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- je 1 rote, gelbe, grüne Paprika
- frische Kräuter
- Zitronen zum Garnieren



Zubereitung:

1. Fleisch in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Eine Zwiebel schälen und reiben, Peperoni fein hacken. Knoblauch, Zwiebel und Peperoni mit 1 TL Salz zerreiben. Mit dem Olivenöl und dem Paprikapulver vermischen.
2. Fleisch und Marinade gründlich miteinander vermengen und ca. 3 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Restliche Zwiebeln schälen und vierteln. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Fleisch und Gemüsestücke abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem heißen Grill ca. 10 Min. garen, dabei gelegentlich wenden.
4. Mit frischen, gehackten Kräutern und Zitronenspalten garniert servieren. Dazu schmecken frisches Bauernbrot, eine Joghurtsoße und ein trockener Rotwein.

Guten Appetit!