

Rezept des Monats

Juni 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- je 750 g weißen und grünen Spargel
- Salz
- 250 g Erdbeeren
- 2 EL Öl
- 100 g Zucker
- 100 ml weißen Balsamico
- 2 EL Öl
- 150 g Rucola
- 2 EL Pinienkerne
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- frisches Basilikum
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Spargel wie gewohnt schälen und garen. Erdbeeren halbieren oder vierteln.
2. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit 100 ml heißem Wasser und dem Balsamico ablöschen und aufkochen. 5-7 Min. köcheln lassen. Salz, Pfeffer und Basilikum zufügen und das Öl unterschlagen.
3. Spargel abtropfen. Spargel und Rucola auf Tellern anrichten, die Erdbeeren darauf verteilen. Mit der Salatsoße übergießen und 30 Min. ziehen lassen. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und Basilikum garnieren.
4. Frischen Pfeffer darüber mahlen und mit Toast servieren.

Dazu schmeckt ein fruchtiger Weißwein,
z.B. ein Kerner aus Franken.

Guten Appetit!

Rezept des Monats

Juni 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Suppe von frischer Bratwurst

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 4-6 frische Bratwürste
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Majoran
- 1 Becher Schmand
- 4 EL Mehl
- 1 Glas Bier
- 1 EL Essig
- 6 große Kartoffeln

Zubereitung:

1. Wasser in einem Topf aufsetzen und mit Salz, Kümmel, halbierten Knoblauchzehen und ganzen Bratwürsten ca. 30 Min. kochen.



Würste heraus nehmen und in Scheiben schneiden.

2. Rohe, geschälte Kartoffeln in nicht zu kleine Würfel schneiden und in das Kochwasser geben. Ca. 15 Min. garen.

3. Schmand mit Mehl, Bier und Essig verquirlen. In die Suppe geben und einmal aufkochen lassen. Evtl. mit Soßenbinder noch etwas nachdicken.

4. Die Wurstscheiben zufügen, etwas ziehen lassen und mit frischem Bauernbrot servieren.

Dazu schmeckt ein kühles Bier.

Tipp: Die Suppe am Vortag kochen und über Nacht gut durchziehen lassen.

Guten Appetit!