



REZEPT DES MONATS Mai 2015

Spargel-Omelett

ZUBEREITUNG

1. Spargel wie gewohnt schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren.

2. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen, Schnittlauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Die Zwiebeln schälen, würfeln. In 2 Pfannen je 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Spargel zugeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

4. Die Eimasse auf beide Pfannen verteilen, Deckel auflegen und bei geringer Hitze die Omeletts ca. 10 Minuten stocken lassen. Omeletts halbieren und auf Tellern anrichten.

Dazu schmecken frisches Brot oder Bratkartoffeln und ein trockener Silvaner aus Franken.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 400 g grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Eier
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Butter



REZEPT DES MONATS Mai 2015

Rehsteak vom Grill

ZUBEREITUNG

1. Die Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem Plastikbeutel mit dem Olivenöl und den Kräutern etwa 3-4 Stunden marinieren.

2. Steaks aus der Marinade nehmen, abtupfen und auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa 5-7 Minuten grillen, sodass sie innen noch rosa sind.

3. Kirschtomaten und Zucchini waschen. Zucchini in 3 cm lange Stifte schneiden. Tomaten und Zuchinstücke mit etwas Olivenöl bestreichen und kurz grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rehsteaks mit dem Grillgemüse und z.B. Ofenkartoffeln oder Baguette servieren.

Dazu schmeckt ein trockener Rotwein.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 8 Rehsteaks (Keule)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 100 ml Olivenöl
- Strauchtomaten
- Zucchini