



REZEPT DES MONATS Juni 2016

Spargel-Nudel-Auflauf

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren zugießen und 5–8 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Soße mit Salz und Muskat abschmecken.

2. Nudeln so in eine flache Auflaufform füllen, dass der Boden bedeckt ist. Spargel unten schälen und in Stücke schneiden. Auf den Nudeln verteilen, ca. die Hälfte Käse darüber streuen.

3. Soße darauf gießen, restlichen Käse darüber streuen.

Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° C / Umluft: 175° C) ca. 30 Minuten backen. Steaks nach Geschmack würzen und braten oder grillen.

4. Auflauf aus dem Ofen nehmen und zu gebratenen Steaks servieren.

Dazu schmeckt ein trockener Silvaner aus Franken.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 200 ml Brühe
- Salz, Muskat
- 150 g Spiralnudeln
- 500 g grüner Spargel
- 200 g geriebener Bauernkäse
- 4 Steaks



REZEPT DES MONATS Juni 2016

Filetspieße mit Tomaten-Zwiebelsoße

ZUBEREITUNG

1. Eine Zwiebel fein hacken, in der Pfanne mit Butter anbraten und 3 Minuten glasig dünsten.

Die Tomaten fein würfeln und zu den Zwiebeln geben. 2 EL Honig zugeben. Mit dem Tomatenwürzsalz und den fein gehackten Küchenkräutern abschmecken.

2. Die Filets in große Stücke schneiden. Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und das Fleisch darin marinieren.

Die restlichen Zwiebeln schälen und in passende Stücke schneiden. Speck in Streifen und Paprika in Stücke schneiden. Fleisch, Zwiebeln, Paprika und Speck abwechselnd auf Spieße stecken. Auf dem heißen Grill garen.

3. Fertige Spieße mit der Tomaten-Zwiebelsoße anrichten. Restlichen Honig darüber verteilen.

Dazu schmeckt ein kräftiger Grauburgunder oder ein Spätburgunder aus Baden.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 800 g Schweinefilet
- 150 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 4 große Zwiebeln
- 4 große Tomaten
- 4 EL Honig
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Tomatenwürzsalz
- Küchenkräuter nach Geschmack
- 2 gelbe Paprika