



REZEPT DES MONATS Mai 2018

Bäuerlicher Spargelintopf

ZUBEREITUNG

1. Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen und die Spargelstangen in Stücke schneiden.

Die Schalen in 500 ml Wasser 15 Minuten köcheln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Brötchen einweichen.

2. Butter in einem Topf schmelzen und Spargel sowie Kartoffeln darin unter Rühren andünsten. Spargelwasser durch ein feines Sieb dazu gießen. Mit Salz und Zucker würzen und 10 Minuten garen.

3. Das Hackfleisch mit Ei und ausgedrücktem Brötchen mischen und würzen. Kleine Klößchen formen und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten garen. Dann die Erbsen unaufgetaut dazugeben und nochmals 10 Minuten garen.

4. Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und den Eintopf damit legieren. Nicht mehr kochen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Dazu schmeckt ein trockener Silvaner aus Franken.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 500 g weißer Spargel
- 500 g Kartoffeln
- 1 altbackenes Brötchen
- 30 g Bauernbutter
- Salz, Zucker
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei, 2 Eigelb
- 300 g TK-Erbsen
- 125 ml Sahne
- ½ Bund glatte Petersilie



REZEPT DES MONATS Mai 2018

Hühnergulaschtopf

ZUBEREITUNG

1. Huhn mit drei Litern Wasser und Salz in einen großen Topf geben. Chilischote entkernen und in kleine Würfel, Suppengemüse in Stücke schneiden. Mit den Gewürzen in den Topf geben und abgedeckt aufkochen.

2. Hitze reduzieren und die Bouillon zwischendurch abschäumen. Bouillon abgedeckt ca. 90–120 Minuten garen.

3. Huhn herausnehmen und Bouillon durch ein Sieb gießen. Das Hühnerfleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden.

4. Paprikaschoten und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und andünsten. Tomaten und einen Liter Hühnerbouillon angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten garen.

Hühnerfleisch und Tomatenmark zufügen, mit den Gewürzen pikant abschmecken und mit Saucenbinder andicken. Dazu Reis, Kartoffeln oder Nudeln und ein kühles Bier servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 Suppenhuhn
- ½ Bund Suppengemüse
- 1 rote Chilischote, 4 Pfefferkörner
- je 2 Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken
- 1 EL Salz
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Speiseöl
- 400 g stückige Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kümmel
- etwas Zucker