



Rezept des Monats

Grüner Spargel-Salat mit Tomaten und Fenchel oder/und Frischkäse

Benötigt wird pro Person:

- 250g Grüner Spargel (von Schoenhoff)
- 4 Kirschtomaten (von Schoenhoff)
- etwas Fenchelknolle (kann auch weggelassen werden, da nicht jeder Fenchel mag)
- etwas Frischkäse (z.B. Ziegenfrischkäse von Schümer, erhältlich bei Schoenhoff oder Biofrischkäse aus Eilte)
- 1 EL Zucker oder Honig (von Imker Nils Wolff)
- Salz, Pfeffer
- etwas Balsamico (Bianco)
- Olivöl



Grüner Spargel-Salat mit Tomaten und Frischkäse. Foto: T. Bornemann

Das Rezept des Monats April ist bei den Marktbesuchern gut angekommen. Heute präsentieren die Landmarkt-Beschicker den ECHO-Lesern nun das Rezept des Monats Mai, wiederum kreiert und probe gekocht von Koch Torsten Bornemann vom saucenladen. Wer also noch einen Tip für Pfingsten braucht, ist hier bestens bedient:

- Spargel waschen, eventuell holzige Teile entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Pfanne mit Olivöl vor-

- heizen
- Tomaten waschen und vierteln
- Spargel etwa 3-4min leicht im Olivenöl anbraten, Zucker oder Honig zugeben und leicht karamellisieren
- mit Balsamico ablöschen und nach belieben salzen und pfeffern
- Tomaten zugeben, einmal durchschwenken und anrichten
- Nach Wunsch frischen, fein geschnittenen Fenchel zugeben und/oder etwas Frischkäse (Nocken)

Als Hauptmahlzeit die Menge etwa verdoppeln und Baguette oder Brot dazu! Sollte man in 20 Minuten zubereiten können.

Kalbsschnitzel mit englischer Panierung mit Spargel in grün/weiß und Hollandaise



Foto: T. Bornemann

Und hier hat Torsten Bornemann noch einen weiteren Rezepttipp für Spargelfreunde - und der schmeckt nicht nur zu Pfingsten: ein Kalbsschnitzel mit englischer Panierung (auf keinen Fall heißt das Panade!!! das wäre eine Füllung auf (Panier-)mehlbasis) mit Spargel in grün/weiß und Hollandaise.

Für das Schnitzel benötigt man pro Person:

- eine sehr dünn geschnittene Scheibe aus der Kalbs-Oberschale mit etwa 120 Gramm (Landschlachtereier Dettmers)
- Mehl
- verquirltes Ei

- etwa 1/4 geriebenes, frisches Weißbrot ohne Rinde (Bäckerei Springhetti)
- Salz, Pfeffer, (Gewürze)

Die Zubereitung erfolgt klassisch, also das Fleisch würzen, mehlieren, in Ei wenden und reichlich Weißbrotkrume andrücken. Umgehend in einer Pfanne mit reichlich Öl oder Butterschmalz braten. Die Knusprigkeit dieser Panierung wird jeden überzeugen und ist eine tolle Abwechslung.

Dazu pro Person etwa 300 bis 400 Gramm Spargel und echte Hollandaise (pro Person etwa ein bis zwei Eigelb), sowie Kartoffeln. Kalorien zählt man bei solch einem Genuß natürlich nicht!