

Rezept der Woche:



Spargelmuffins mit Parmesan und Speck

Zutaten für ca. 20 Muffins:

300g weißer Spargel, 100g durchwachsener Frühstücksspeck,
80g weiche Butter, 2 Eier, 300g saure Sahne, 150g frisch geriebener
Parmesan, 180g Maismehl, 200g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, Salz,
1 Flasche Dornfelder Mild

Zubereitung:

Den Spargel schälen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Spitzen des Spargels abschneiden und längs halbieren, den Rest der Stangen fein würfeln. Die weiche Butter mit den Eiern schaumig aufschlagen und die saure Sahne unterrühren.

Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne langsam auslassen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die beiden Mehlsorten, das Backpulver, 1 TL Salz und 100 g geriebenen Parmesan miteinander vermischen. In kleinen Portionen unter die Eiermasse rühren.

Spargel- und Speckwürfel unterheben. Ein Muffin Blech mit Papiermanschetten auslegen und die Masse darin verteilen.

Mit den Spargelspitzen dekorieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Muffins etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen. Lauwarm servieren. Dazu schmeckt 1 Glas Dornfelder Mild.

Guten Appetit!

Bunte Spargelpfanne

Zutaten für 4 Personen:

500g Spargel, 150g kleine Möhren, 100g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 100g Strauchtomaten, 1 kleine, rote Chilischote, 3 EL Speiseöl, Salz, Pfeffer, 1 Bund Koriander

Zubereitung:

Spargel schälen und in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Champignons waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, entstielen und vierteln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse und Knoblauch andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Tipp: Wer keinen Koriander mag, der nehme Petersilie oder Schnittlauch.

Guten Appetit!