

Rezepte fürs Energie Forum von Monika Küng

Monika Küng, Hauswirtschaftslehrerin, Grossrätin, Wohlen

Grüne Spargeln

Spargelsud in weiter Pfanne zubereiten!
Einen Deckel wählen der passt!

- 2 l Wasser aufkochen
- 10g Butter begeben
- 2 EL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 kg grüne Spargeln

unteres Drittel mit dem Sparschäler rüsten. Unter Aufsicht 7 - 10 Minuten garen, nicht verkochen lassen!



Grüne Spargeln und Blinis mit Schnittlauchsauce

Blinis

- 1/2 Hefewürfel
- 1/4 TL Zucker auflösen
- 3 dl Milch
- 100g Buchweizenmehl
- 100g Weissmehl zugeben, mischen, zugedeckt ca. 30 min ruhen lassen
- 2 1/3 TL Salz
- 1,5 dl Rahm
- 2 Eischnee unterziehen (Eigelb für Mayonnaise verwenden)
- Bratbutter in Teflonpfanne schmelzen und den flüssigen Teig portionenweise zugeben, 2-3 min ausbacken!

Schnittlauchsauce

- 2 dl Sauerrahm
- wenig Bio Zitronenschale
- Salz, Pfeffer nach Belieben mischen, abschmecken

1 Bd Schnittlauch, fein geschnitten

Grüne Spargeln nach Grundrezept zubereiten und mit den Blinis servieren.

Geräucherte Forelle aus der Region dazu serviert, macht einen Festschmaus daraus!

Energie und
Ernährung

bewusst MURI ENERGIE FORUM