



KW 18/2016

## Spargelauf

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Spargelbruch, 300 g Quark, 400 g Makkaroni, 1 Prise Zucker, Butter, Milch, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Parmesan, 4 Eier, 4 EL Sahne.

### Zubereitung:

Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden in leichtem Salzwasser (+ 1 TL Zucker + 1 EL Butter) 5 Minuten kochen, abgießen und in einer Pfanne in Butter kurz anbräunen. Quark mit etwa 4 EL Milch, Salz, Muskatnuss und Pfeffer glatt rühren und würzig abschmecken.

Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abschütten und mit 4 EL Parmesan und 3 EL Butter vermengen. Eine Lage Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen, darüber Spargel und die Creme, dann wieder Nudeln.

Zum Schluss Eier mit 4 EL Parmesan, Sahne, Salz und Pfeffer vermischt über den Auflauf geben und im Backofen bei 180° etwa 30 Minuten backen

## Spargel-Kräuter-Omelett

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Spargelbruch, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Parmesankäse (30 g), 100 g Wildkräuter, 2 EL Olivenöl, 5 Eier, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Kräuter waschen, trockenschütteln, einige schöne Blätter oder Blüten beiseitelegen, die restlichen Kräuter fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Gehackte Kräuter und Parmesan untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiemischung über den Spargel gießen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen, die Pfanne dabei ab und zu schütteln, damit nichts ansetzt.

Omelett auf einen großen Teller stürzen, in Stücke schneiden und mit den Blättern garnieren.

Dazu passt ein bunter Salat und ein gutes Brot.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967