

heute könnte Ihr Euch wieder über leckere Rezepte aus der „Spargel-Küche“ freuen. Das königliche Gemüse aus unserer Region! Am Johannistag dem 24.Juni,ist es dann leider wieder vorbei. Ein reines Saison-Gemüse, darum genießen wir es jetzt so oft wie möglich.

### **1. Cannelloni mit Spargel**

#### Zutaten:

10 Stück große Cannelloni-Rollen (große-dicke Röhrennudeln)

500g Spargel

200g Cherrytomaten

200g Mozzarella

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Knoblauch

#### Zubereitung:

Die Cannelloni müssen in Salzwasser ca.5 Minuten vorgegart werden. Dann gut kalt spülen und auskühlen lassen.

Der Spargel wird gewaschen und geschält, in einer großen Pfanne werden die Spargelstangen in ganzer Länge im Olivenöl gebraten. Danach auch auskühlen lassen!

Jetzt werden die Spargelstangen in die vorgegarten Cannelloni als Füllung rein gelegt und in eine Auflaufform platziert.

Die Tomaten-Soße wird mit einem Pürierstab hergestellt.

Tomaten mit Gewürze und auch Kräuter pürieren und abschmecken.

Nun wird die Soße über die Cannelloni gegossen und mit dem geriebenen Mozzarella bestreut.

Im Backofen: Bei 180 °Grad ca. 20 Minuten backen!

*Ein gutes Gelingen, einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!*

2. **„Spargelcremesuppe“ - typisch norddeutsch!**

Zutaten: für 4 Personen

1,5 kg frischer knackiger Spargel

Butter, Salz, Zucker für das Kochwasser für den Spargel

80g Butter für die Mehlschwitze

80g Mehl für die Mehlschwitze

2 Liter Spargelbrühe (kräftig ausgekocht)

100ml Sahne zum verfeinern

Zubereitung:

Der Spargel wird gewaschen und vom Kopf nach unten hin geschält, das Ende der Spargelstangen wenig abschneiden, dann wird der Spargel in mundgerechte Stücke geschnitten.

Das Kochwasser wird kräftig mit Salz u. Zucker abgeschmeckt, ein Stich Butter lässt die Spargelbrühe fein schmecken.

Zuerst koche ich die Spargelschale ca. 10 Min. aus, dann wird diese Brühe durch ein Sieb gegossen, die Schale ausgedrückt.

In dieser kräftigen Spargelbrühe wird der Suppen-Spargel 10-15 Minuten gegart. Bitte nicht matschig! Nach dem Garen wird der Spargel in ein Sieb gegeben. Die kräftige Brühe benötigen wir für die Mehlschwitze. Mehlschwitze: die Butter schmelzen und das Mehl hinzu geben. Gut mit einem Schneebesen verrühren. Mit der abgekühlten Spargelbrühe zur Hälfte auffüllen und aufkochen lassen, dauerhaft mit dem Schneebesen rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Wenn die Suppe bindet, nach und nach mehr Flüssigkeit zugeben! Zum Verfeinern noch die Sahne hinzu geben und die Suppe abschmecken. Die Spargelstücke kommen hinzu. Angerichtet wird mit ein paar Schnittlauch-Röllchen.

Selbstverständlich, können zusätzlich kleine Fleischklößchen die Suppeneinlage noch ergänzen.

*Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!*

**KW21-2021**