

Unsere Rezeptideen für Sie .....

**F. RAFF**  
*Gemüse*

Feldgemüsebau  
Sauerkraut  
[www.raff-gemuese.de](http://www.raff-gemuese.de)

# Spargel

## ● Schnelle Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

250g Butter  
2 Eigelb  
Saft von ½ Zitrone  
4 EL Spargelsud  
Salz und weißer Pfeffer

Die Butter langsam bei mäßiger Hitze schmelzen bis kurz vor den Siedepunkt (darf nicht kochen!). Eigelb, Zitronensaft, Spargelsud, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab schaumig schlagen, die Butter langsam bei laufendem Mixer dazugeben. Fertig!

Genießen Sie diese Sauce zu Spargel mit Flädle oder Kartoffel, und zu vielen anderen Gemüsearten.

## ● Lauwarmer Spargelsalat

500g Spargel kochen, auf eine Platte geben und sofort mit Salz und Pfeffer bestreuen, 3-4 EL Balsamico und 3-4 EL feines Olivenöl gleichmäßig darauf verteilen. Sofort zu neuen Kartoffeln oder als Beilage zu Fleischgerichten servieren.

## ● Sillis Kräuter-Flädle

Zutaten für 4 Personen:

½ l Milch  
4 Eier  
3-4 EL Mehl  
½ Bund Frühlingszwiebel  
½ Bund Blattpetersilie  
3-4 EL Sprudel  
Salz  
1 Prise Zucker

Milch, Sprudel und Eier mit dem Rührgerät schlagen, Mehl und Gewürze dazu, die Petersilie fein hacken, Zwiebel in feine Ringe schneiden und beides in den Teig einrühren. Der Teig muß relativ flüssig sein, notfalls noch ein paar EL Sprudel einrühren. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und dünne Flädle goldbraun backen. Im Backofen warm halten oder ganz frisch genießen.

.....  
Wir würden uns freuen, wenn auch Sie uns Ihre Lieblingsrezepte senden würden: [rezepte@gemuese-raff.de](mailto:rezepte@gemuese-raff.de)