



## Rezepte der Sendung vom 15. Mai 2012 - «Spargel»

Für 4 Personen

### Lauwarmer Spargel-Salat vom Flaacher Spargelhof (von Susanne Spaltenstein)

Vor- und Zubereitung: ca. 30 Min.

- 3 EL Olivenöl
- 1 ½ kg weisser Spargel, geschält, in Stücken
- 
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Stücken
- 150 g Cherrytomaten, halbiert
- 
- 3 EL Aceto Balsamico bianco
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Zitronenöl



Öl in der Pfanne heiss werden lassen, Spargel portionenweise anbraten. Zwiebeln und Tomaten kurz anbraten, alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Aceto, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen. Zitronenöl beim Anrichten darüber träufeln.

#### *Wachtel-Spiegeleier:*

- wenig Butter
- 4 Wachteleier
- Salz und Pfeffer

Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Eier einzeln aufschlagen, bei kleiner Hitze braten, würzen.

\* \* \*



## **Pochiertes Poulet mit Champagner-Rahmsauce (von Ivo Adam)**

*Vor- und Zubereitung: ca. 1 Std.*

50 g Butter  
½ Zwiebel, grob gewürfelt  
½ Sellerie, in Stücken  
½ Lauch, in Stücken  
1 Prise Currypulver

---

2 L Hühnerbouillon  
2 Nelken  
2 Lorbeerblätter

---

1 Poulet, ganz

Butter in einer Pfanne heiss werden lassen. Zwiebel, Sellerie, Lauch und Curry andünsten. Mit Bouillon ablöschen, Gewürze begeben. Poulet begeben, 40 Min. bei kleiner Hitze köcheln. Poulet herausnehmen, Haut abziehen, in Stücke zupfen.

10 g Kamillenblüten, getrocknet  
1 dl Champagner

Kamille und Champagner in die Suppe geben, auf 2 dl reduzieren, absieben.

½ dl Rahm  
50 g Butter, kalt in Stücken

Rahm begeben, Butter portionsweise unter Rühren begeben.

**En Guete!**