

MÄRKISCHER

PFANNENSPARGEL

*mit knusprigen Gemüsepuffern
und Kräuterquark Dip*



Schritt 1: Märkischer Pfannenspargel

ZUBEREITUNG:

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel kurz darin anschwitzen. Apfel-Sanddornsaft und eine Prise Salz hinzugeben. Hitze reduzieren und je nach Stangenstärke und Geschmack 15-20 Minuten garen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 kg Brandenburger Spargel
- 2 EL Butter
- 250 ml Apfel-Sanddornsaft
- Salz



MÄRKISCHER

PFANNENSPARGEL

*mit knusprigen Gemüsepuffern
und Kräuterquark Dip*



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Magerquark
- 5 EL Milch, 3,5 % Fett
- 1 Becher saure Sahne, 200 g
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- je 1 EL gehackte Petersilie und Dill
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Spreewälder Leinöl
- 1 Zwiebel
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl

Schritt 2: Gemüsepuffer mit Kräuterquark Dip

ZUBEREITUNG:

Quark mit Milch, saurer Sahne und Kräutern anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Leinöl zufügen und verrühren.

Für die Gemüsepuffer Zwiebel, Kartoffeln und Möhren schälen und mit Zucchini grob raspeln. Eier und Mehl unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemasse esslöffelweise in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldgelb braten.

Pro Portion: 633 kcal

E: 38 g • K: 49 g • F: 28 g • BE: 3

