

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

500 g	Grüner Spargel
3 Stk.	Karotten
250 ml	Milch
2 dag	Maisstärke
125 g	Topfen
125 ml	Schlagobers
6 Blätter	Gelatine
	Salz
	Pfeffer, weiß

## Spargelterrine

**Zubereitung**

- Frischhaltefolie zuschneiden und in die Rehrückenform geben.
- Karotten schälen und der Länge nach mit dem Brotschneider in dünne Scheiben schneiden, anschließend kurz blanchieren und kalt abschrecken.
- Den Spargel waschen, das untere holzige Ende abschneiden, eventuell das untere Drittel schälen. Spargel blanchieren, kalt abschrecken und mit einer Küchenrolle abtrocknen.
- Die Form mit den Karotten auslegen.
- Gelatine im kalten Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Maizena mit Milch verrühren, leicht erwärmen und die Gelatine darin auflösen.
- Den Topfen unter die Masse rühren und zum Schluss das geschlagene Obers unterheben.
- Diese Masse nun sehr gut salzen und pfeffern.
- Wenig Masse in die Form füllen und dann abwechselnd Spargel und die Milchobers-Creme einfüllen. Zum Schluss mit Karotten belegen und im Kühlschrank ca. 3 Stunden stocken lassen.
- Auf Blattsalat servieren und mit Kürbiskernen bestreuen.

**Mein persönlicher Tipp**

Die Terrine lässt sich sehr gut am Vortag zubereiten.:

**Eva Ulram**

Referentin für Ernährung in Neusiedl am See

**Quellen:**

- Eva Ulram: *Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

**LE 14-20**  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

