



**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

**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*

Ländliches Fortbildungsinstitut



SEMINAR  
BAUER  
INNEN

## Spargelterrine



Foto: Eva Ulram - Nicht zur freien Verwendung

### 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.



lk  
Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

— Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

— LE 14-20  
Zentrale für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Entwicklungsraum  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

