



Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Weißer Spargel
200 g	Grüner Spargel
1 EL	Butter
	Salz
	Zucker
1 Stk.	gelbe Zwiebel
3 Scheiben	Frühstücksspeck
1 EL	Öl
400 g	Brokkoli
100 g	Hartkäse
1 Bund	Petersilie, gehackt
125 ml	Milch
250 ml	Sauerrahm
3 Stk.	Eier
	Pfeffer, gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Mit einer Jogurt-Kräutersauce und Blattsalat der Saison anrichten.



Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Spargel-Brokkoli Auflauf



Foto: Elisabeth Heidegger - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Weißen Spargel waschen, Enden wegschneiden, schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden und weich kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Grünen Spargel waschen und in Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen, fein hacken, Speck feinwürfelig schneiden und in heißem Fett anrösten.
- Brokkoli waschen, putzen, in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Eine passende Auflaufform befüllen und schichtweise mit Spargel, Brokkoli, Zwiebel-Speck und fein geriebenem Hartkäse befüllen.
- Petersilie säubern, fein hacken und mit Milch, Sauerrahm, Eier, Salz und Pfeffer versprudeln.
- Den Spargel und den Brokkoli mit dem Guss übergießen und den Auflauf mit dem restlichen Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 175 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Quellen:



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
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Landwirtschaftskammer
Niederösterreich: *Spargel- und
Erdbeerzeit - grün-weiß-rot beginnt die
Erntesaison*



lk
Bäuerinnen
Österreich

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
Landwirtschaftscode für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

