

Strasser



Grüenspargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Putenbrustragout mit grünem Spargel und Erbsen

Zutaten:

600 g Putenbrustfilet, 500 g grüner Spargel, Salz, Pfeffer, 30 g Butterschmalz, 2 Schalotten (gewürfelt), 125 ml Geflügelbrühe, 100 ml Weißwein, 100 g Creme fraiche, abgeriebene Schale von ½ Zitrone, 2 EL Mehlbutter (Mehl und Butter zu gleichen Teilen), 200 frische Erbsen (gepalt), gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln.

Spargel am unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Einen halben Liter Wasser mit etwas Salz mit Zucker aufkochen, Spargelstücke darin 6-8 m garen. Herausnehmen und 1/8 Liter vom Sud zurückbehalten. Die Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren und abschrecken.

Fleischwürfel salzen und pfeffern, im heißen Butterschmalz portionsweise ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.

Schalottenwürfel im Bratfett andünsten, Spargelwasser, Brühe und Wein zufügen, kurz aufkochen lassen. Creme Fraîche und Zitronenabrieb untermischen, mit Mehlbutter binden. Fleisch, Spargel und Erbsen zufügen, kurz erhitzen.

Ragout in vorgewärmte Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

Quelle: Buch von Gertrud und Eberhard Löbell, Spargel.
Verlagsgruppe Weltbild GmbH, 2006