

## **Die Fächtorfer Spargelkönigin Melanie I empfiehlt:**

### **An heißen Tagen: Spargelsalat**

1 kg	Spargel
3 Scheiben	gekochten Schinken
1 Dose	Ananas
5 gekochte	Eier
2-3 EL	Miracel Whip

Spargel schälen und in Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 10 min. kochen; anschließend abkühlen lassen. Den gekochten Schinken würfeln, die Ananas abtropfen lassen und die Eier schneiden. Die Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Miracel Whip vermengen.

### **Spargel-Eier-Auflauf**

1 kg	Spargel
1 Prise	Zucker
1 TL	Butter
4 hartgekochte	Eier
Butter	für die Form
100 ml	saure Sahne
1/8 l	Milch
1 rohes	Ei
Pfeffer	
2 EL	geriebener Emmentaler
2 EL	Semmelbrösel
3 EL	Butter
Petersilie	zum Garnieren

Geschälten Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser mit Zucker und dem TL Butter 10 min. kochen. Im Sieb abtropfen lassen. Die hartgekochten Eier schälen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Abwechselnd Spargelstücke und Eischeiben einschichten. Letzte Schicht: Spargel. Saure Sahne, Milch und rohes Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Spargel gießen. Mit dem geriebenen Emmentaler und den Semmelbröseln bestreuen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 30 Min. überbacken.

Serviervorschlag: Frisch aufgebackenes Stangenweißbrot und einen trockenen Weißwein.

Guten Appetit!!!