

# Grüner Spargel zu Putenbrust mit Waldmeister-Hollandaise

Zu den zarten Medaillons und dem jungen frischen Gemüse schmecken knusprige Kartoffelplätzchen

Die Liebhaber von frischem Spargel kommen jetzt wieder voll auf ihre Kosten: Die Saison steht vor der Tür. Versuchen Sie es doch einmal mit einem Rezept für ein schnelles Essen: Spargel kochen, einige Putenmedaillons braten und das ganze mit einer ausgefallenen abgeschmeckten Fertigsauce im Handumdrehen verfeinern. Kartoffelplätzchen sind eine ideale Beilage für das Gericht, das so gut wie hausgemacht schmeckt.

Die Zeit des Wartens ist vorbei – endlich gibt es wieder frischen Spargel. Wenn Sie Lust auf ein leckeres Essen mit dem jungen Gemüse, aber wenig Zeit zum Kochen haben, nehmen Sie für das Drumherum doch einige Fertigprodukte zu Hilfe; eine Sauce aus der Packung und Kartoffelplätzchen aus der Tiefkühltruhe zum Beispiel. Mit ein paar frischen Zutaten verfeinern, fertig. Dann müssen Sie nur noch das Fleisch anbraten und den Spargel garen.

Kartoffeln selbst gemacht oder aber fertig gekauft, knusprig backen. Die Sauce Hollandaise zubereiten und mit frischem Waldmeister verfeinern. Den Spargel etwa 20 Minuten lang in Salzwasser garen. Die Putenmedaillons und die Kartoffelplätzchen anrichten. Zum Schluss den frischen Spargel und die Waldmeister-Hollandaise arrangieren.

Quelle: UBF Foodsolutions, Heilbronn



Frischer grüner Spargel mit Putenmedaillons und einer ausgefallenen feinen Sauce ist schnell zubereitet.

Foto: UBF Foodsolutions

## ZUTATEN

Für zehn Personen:

- ▶ 1,3 kg Putenbrust
- ▶ 100 ml Crème fraîche, zum Beispiel Rama-Cremefine zum Verfeinern
- ▶ 50 g grober Pommery-Senf
- ▶ 200 ml Fett, zum Beispiel Phase Butter Flavour
- ▶ 1 Liter Sauce Hollandaise, als Fertigprodukt beispielsweise von Lukull
- ▶ 30 g Waldmeister, gezupft
- ▶ 2,5 kg Spargel, grün
- ▶ 10 Kartoffelplätzchen, etwa tiefgekühlte Knusper-Laibchen von Knorr
- ▶ Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Putenbrustmedaillons in Senf mit Crème fraîche marinieren und anschließend in Fett anbraten. Gleichzeitig die Kartoffelplätzchen, entweder aus frischen

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### „Göttliches Gemüse“ mit Geschichte

Grünspargel soll schon um 400 vor Christus in China, Persien und Griechenland als Heilpflanze gedient haben. Zur Delikatesse haben ihn aber wohl erst die alten Ägypter gemacht: Pharaon Echnaton und seine Frau Nofretete sollen ihn zur „Götterspeise“ erhoben haben. Dass die Ägypter Spargel kannten, beweisen angeblich alte Grabfresken. Wissenschaftlich gesichert ist dies jedoch nicht. Der Grabmalerei könnte auch Holzstückchen dargestellt haben, die man später irrtümlich für „göttliches Gemüse“ hielt. Bekannt war Spargel allerdings in der griechischen Antike. Der auf Kos geborene Arzt Hippokrates, Vater der Medizin, soll

die stopfende Wirkung des Spargels genutzt haben. Dass auch die Römer Spargel kannten, belegt die ausführliche Anbauanleitung von Marcus Porcius Cato (um 175 vor Christus). Über die Geschichte des Spargelanbaus hierzulande ist dagegen kaum etwas überliefert. Vermutlich brachten die Römer den Spargel an den Rhein. Die ersten Spargelbeete wurden in Deutschland erst um 1550 im „Stuttgarter Lustgarten“ angelegt, danach vor allem in Klöster- und Apothekergärten. Zu Beginn des 17. Jahrhunderts war „das essbare Elfenbein“ zumindest in den europäischen Fürstentümern bekannt: Zunächst als Grünspargel,

später setzte sich der Bleichspargel durch. Noch im 19. Jahrhundert wurde dem leckeren Gemüse auch Heilwirkung zugesprochen. So war Spargel im amtlichen Arzneibuch vermerkt. Heute ist er als Kulturpflanze in allen Ländern mit gemäßigtem und warmem Klima beheimatet. Das Gemüse wirkt entwässernd und enthält neben den Vitaminen K, C, E, B<sub>1</sub> und Folsäure reichlich Eisen, Kupfer, Mangan und Chrom. Frischer Spargel sollte nach dem Einkauf in feuchte Küchentücher eingeschlagen und höchstens zwei Tage kühl gelagert werden.

Quellen: [www.osterburg.de](http://www.osterburg.de), [www.spargel.co.at](http://www.spargel.co.at)