

Spargelragout mit gebratenem Matjes

Zutaten für 4 Personen:

4	Doppelmatjesfilets
100 ml	Milch
100 g	Semmelbrösel
600 g	geschälter weißer Spargel
600 g	geschälter grüner Spargel
2 EL	Crème fraîche
1 TL	Fein gestifteter Ingwer
1 kl. Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer, Kerbel

Zubereitung:

- Matjesfilets in Milch und Semmelbrösel wenden, andrücken und panieren und anschließend bei mittlerer Hitze goldbraun braten
- Weißen und grünen Spargel vorblanchieren, in kleine Stücke schneiden und in eine Wok-Pfanne geben, dann mit Pfeffer, Salz, Ingwer und etwas Knoblauch würzen
- Zum Schluß mit Crème fraîche und Curry abschmecken, mit gezupftem Kerbel und zusammen mit dem Matjes servieren



Spargelragout mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

120 g	geschälter weißer Spargel
120 g	geschälter grüner Spargel
250 g	gewaschene und halbierte Erdbeeren
2 – 3 TL	Grafschafter Karamell-Sirup
1 Schuß	Weißwein
4	Minzspitzen

Zubereitung:

- Weißen und grünen Spargel vorblanchieren, in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen oder mit Küchenpapier abtupfen
- Spargel in kleine Stücke schneiden und in eine Wok-Pfanne geben, mit Grafschafter Karamell-Sirup karamellisieren und etwas Weißwein abschmecken
- Zum Schluss die gewaschenen und halbierten Erdbeeren in den Wok unterheben und kurz erwärmen
- 4 Portionen abfüllen und dekoriert mit einer Minzspitze servieren

