

Spargel á la Micha

präsentiert von Michael Bartels
Micha's Essen und Trinken im Öderweg
www.michas-essen-und-trinken.de

Für 4 Personen - alle Gewichtsangaben ca.:

750 gr. weißer Spargel
750 gr. grüner Spargel
2 EL Butter
4 EL Olivenöl
1 BD glatte Petersilie
4 EL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker
1 EL Mehl
0,2 L 2010er Silvaner
0,2 L süße Sahne
Je 1 H (Hauch!!!) Salz / Pfeffer / Knoblauch / Muskat / getr. Estragon

Und so geht's:

Spargel schälen - könnt Ihr! Füßchen abschneiden und dann in 3 cm. lange Stücke schneiden (Köpfe etwas länger lassen) und kurz in Butter und Öl scharf anbraten – leichte Bräune wäre ideal. Dazu - nach Gusto - in dieser Reihenfolge:

Zucker, Salz, Pfeffer, Estragon, Muskat, Mehl übergestäubt. Dann sofort mit Zitronensaft, Silvaner und süßer Sahne ablöschen und unter schwenken kurz eindicken lassen. Kleingehackte Petersilie einrühren.

Der Spargel soll noch wirklich "al dente" sein !!! Vorteil:

Der Geschmack ist in der Sosse, nicht in der Kochbrühe, nur ein Bratbehältnis spart Küchenchaos, leckerstes Kurzzeitkochen !

Dazu: Medaillons vom Schweinefilet-Hähnchenbrust-Kalbsschnitzelchen-Tofu im Sesammantel - als kurz gebratene Option - außerdem: kleine provencalische Kartoffelchen, d.h. gewaschen u. gekocht m. Salz u. Kümmel, dann in Olivenöl u. wenige Provencekräuter langsam in der Pfanne schmoren.

Zum WEIN:

Wir empfehlen dazu den wunderschönen Silvaner von Mirjam Schneider aus Rheinhessen - nichts passt besser zu diesem urdeutschen Gemüse !