

## Grüner Spargel mit Putenfilet

Rund 2/3 des österreichischen Spargels wird in NÖ kuvertiert. Behutsam von Hand geerntet, sortiert und köstlich zubereitet landet er auf unseren Tellern. Heute gibt es gedünsteten grünen Spargel.



© Heidegger/LK Niederösterreich

Kaum ein anderes Nahrungsmittel ist so kalorienarm wie Spargel. Er besteht zu 90 % aus Wasser und enthält dennoch viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe (wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen) und Spurenelemente.

100 g Spargel enthalten nur 18 Kalorien (74 kJ)/100 g.



© Heidegger/LK Niederösterreich

500 g grünen Spargel waschen und evtl. die Enden abschneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter zergehen lassen und bei mittlerer Hitze die ganzen Spargelstangen in die Pfanne legen.

Mit Kräutersalz würzen, 1/16 l Gemüsefond aufgießen und einige Minuten dünsten lassen.

Die Spargelstangen sollten knackig bleiben.

500 g Puten-Prinzessfilet in 5 cm dicke Medaillons schneiden, würzen, auf beiden Schnittflächen je 3 Minuten goldbraun braten oder grillen und mit den grünen Spargelstangen servieren.



© Heidegger/LK Niederösterreich

**Cookinar: Spargelzeit is!**

**Komm & Koch!**  
mit den Seminarbäuerinnen NÖ

**Termine:** Mittwoch, 28. April 2021, 9.30 bis 11.00 Uhr oder  
Mittwoch, 28. April 2021, 16.00 bis 17.30 Uhr

**Preis:** € 25,00/Person

**Wo:** In deinem Wohnzimmer mit Laptop oder Handy und Internetzugang

**App:** ZOOM - Vor dem Kochkurs schicken wir dir per E-Mail einen ZOOM  
Zugangs-Link sowie die Rezepte zu.

**Anmeldung:** LK NÖ, 05 0259 28200, [urgutkochen@lk-noe.at](mailto:urgutkochen@lk-noe.at)

Seminarbäuerin Andrea Igel beantwortet dir alle deine Fragen!

[www.urgutkochen.at](http://www.urgutkochen.at)

© LK NÖ

Jetzt anmelden zum Cookinar Spargelzeit is!:

**Anmeldung bis spätestens 23. April 2021** LK NÖ, Sandra Schweinzer, 05 0259 28200, [urgutkochen@lk-noe.at](mailto:urgutkochen@lk-noe.at) oder  
unter <http://noe.lfi.at/cookinar-allerl-ei-fuers-osterfest+2500+2287164+++2287165>