



Trading Alf Fagerli

•Skandinavische Spezialitäten•

AFT Trading Alf Fagerli

Lortzingweg 4

D-30880 Laatzen

Tel. 0511-86659731

Fax 0511-86659732

Spargel Rezept mit Steak von der Oberschale oder Hüftsteak/Roastbeef!!

Frischer deutscher Spargel ca. 500 g/Person, ungeschält oder fertig geschält kaufen, mittlere Größe und am besten im Ofen garen, dann bekommen Sie den besten Spargelgeschmack (oder wie gewohnt im Wasser kochen), in Alufolie einwickeln mit 5-7 Stück pro Paket, abhängig von der Stärke des Spargel, ca. 2 gestr. EL Salz und 1 gestr. EL Zucker sowie ein Stück Butter bei etwa 200°C ca. 20-30 Min. garen.

Das Fleisch in etwa 150-200 g große Medaillons schneiden, ca. 4-6 cm Stärke, würzen/marinieren (gemahlenes Meersalz, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren und evtl. frisch geschnittener Knoblauch) etwa 15-20 Minuten oder länger ziehen lassen.

Kurz scharf anbraten auf beiden Seiten in wenig Butterschmalz oder Rapsöl, dann ein bisschen die Temperatur runterstellen und 2-4 Minuten nachbraten auf jeder Seite.
Die Medaillons etwa 5 Min. ruhen lassen vor dem Servieren.

Die Pfanne auskochen mit Brühe/Wasser und unserem Multebeeren Liqueur (ca.60/40%), hergestellt aus ca. 70% Direktsaft, mit kalter Butter montieren.

PS. Während des Kochens immer probieren und evtl. nachwürzen bei Bedarf!!!!!!

Einen guten Appetit und genieß den frischen deutschen Spargel der Saison mit dem Rentierfleisch, eine von den noch wenigen Urfleischsorten in Europa mit sehr wenig Fett und wohlschmeckendem Fleisch.