



# SHREDDING- SPARGEL-BROS-MENÜ

## MIT GRÜNEM UND WEIßEM SPARGEL



Menü für  
2 Personen



500 g	grüner Spargel
500 g	weißer Spargel
250 g	Drillinge (kleine Kartoffeln)
50 g	Rucola
250 g	Erdbeeren
6 EL	Oliven-Öl
2 EL	Balsamico-Essig
3 Prisen	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Prisen	Zucker
1 Topf	Salz-Wasser
4	Orangen
100 g	Mandel-Mus

Wasser-Hahn	Back-Ofen	Saft-Pressse
Messer	Auflauf-Form	Rühr-Becher
Schneide-Brett	Back-Pinsel	Stab-Mixer
Sieb	Wasser-Hahn	Ess-Löffel
Pfanne	Schäler	Back-Handschuhe
Teller	Alu-Folie	Pfannen-Wender
Besteck	Topf	

Nährwert-Angaben	1Port.	Tages-Bedarf
Energie	3891 kJ/ 932 kcal	32 %
Fett	61 g	61 %
Kohlenhydrate	62 g	15 %
Ballaststoffe	14 g	47 %
Protein	23 g	45 %



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.



# GRÜNER- SPARGEL-SALAT

MIT ERDBEEREN



Rezept für  
2 Personen



## SALAT

500 g	grüner Spargel
50 g	Rucola
250 g	Erdbeeren
4 EL	Oliven-Öl
2 EL	Balsamico-Essig
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker






 Wasser-Hahn	 Sieb	 Besteck
 Messer	 Pfanne	
 Schneide-Brett	 Teller	

Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	1077 kJ / 258 kcal	11%
Fett	16 g	19%
Kohlenhydrate	17 g	5%
Ballaststoffe	6,4 g	27%
Protein	7 g	9%



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

**JUNI-REZEPT**

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
<b>SALAT</b>			
500 g	grüner Spargel	waschen, holzige Enden abschneiden, dritteln.	
50 g	Rucola	waschen, abtropfen lassen.	
250 g	Erdbeeren	waschen, Grün entfernen, in Scheiben schneiden.	
2 EL	Oliven-Öl	erhitzen.	
		Spargel ca. 5 Minuten lang von allen Seiten anbraten, Erdbeeren hinzugeben.	
2 EL	Balsamico-Essig	dazugeben.	
2 EL	Oliven-Öl		
1	Prise Salz		
1	Prise Zucker		
		alles kurz durchschwenken.	
		auf einen Teller geben, mit Rucola anrichten.	



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.



# WEIßER SPARGEL

## MIT KARTOFFELN UND ORANGEN-MANDEL-SAUCE



Rezept für  
2 Personen

### SPARGEL

2	EL	Oliven-Öl
500 g		weißer Spargel
1	Prise	Salz
1	Prise	Zucker

### KARTOFFELN

1	Topf	Salz-Wasser
250 g		Drillinge (kleine Kartoffeln)

### SAUCE

4		Orangen
100 g		Mandel-Mus
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer


























Back-Ofen	Messer	Sieb
Auflauf-Form	Topf	Back-Handschuhe
Back-Pinsel	Saft-Presser	Pfannen-Wender
Wasser-Hahn	Rühr-Becher	Teller
Schäler	Stab-Mixer	Besteck
Alu-Folie	Ess-Löffel	

Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	2561 kJ / 611 kcal	25 %
Fett	28 g	46 %
Kohlenhydrate	40 g	13 %
Ballaststoffe	11g	45 %
Protein	21 g	29 %



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

# JUNI-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
<b>SPARGEL</b>			
		Back-Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.	
etwas	Oliven-Öl	Auflauf-Form bestreichen.	
500 g	weißer Spargel	waschen, schälen, in die Auflaufform geben.	  
1	Prise Salz	über den Spargel geben.	
1	Prise Zucker		
etwas	Oliven-Öl		
		Form abdecken, Spargel je nach Dicke 20–30 Minuten backen > in das untere Ende der Spargel stechen, um zu prüfen, wie weich sie sind.	  
<b>KARTOFFELN</b>			
1	Topf Salz-Wasser	während der Spargel im Ofen ist, Salz-Wasser zum Kochen bringen.	
250 g	Drillinge (kleine Kartoffeln)	ca. 15–20 Minuten im Salz-Wasser kochen.	
<b>SAUCE</b>			
4	Orangen	auspressen, in einen Rührbecher geben (soll 240 ml Saft ergeben).	 
100 g	Mandel-Mus	dazugeben, zu einer Sauce verrühren.	 
1	Prise Salz		
1	Prise Pfeffer		
		Sauce in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen.	 
<b>ANRICHTEN</b>			
		Kartoffeln abgießen, Spargel aus dem Ofen holen, beides auf einem Teller anrichten, Sauce darüber gießen.	      



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.