

Das Mai-Rezept 2019 der LandFrauen

Von Annette Herrig vom KreisLandFrauenVerband Nordfriesland e. V.

<http://www.klfv-nf.de>

Das Mairezept kombiniert die Spargelzeit mit leichterem Geflügelfleisch, was am besten aus guter Haltung stammen sollte. Angerichtet wird das Ganze mit einem Eisbergsalat.

Rahmgeschnetzelttes mit Eisbergsalat



Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
500 gr. z.B.
Hähnchenfleisch
3 EL Öl
150 ml Weißwein oder Wasser
200 g Schlagsahne
grüne oder weiße
Spargelköpfe
1 TL Salz
1 Pr. Pfeffer
1 Pr. Zucker
1 EL Zitronensaft
6 EL Wasser
3 EL Mehl
1 EL Petersille geh.

Eisbergsalat mit süßem Joghurtdressing

1 Kopf Eisbergsalat
150 g Joghurt
3 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
1 Pr. Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und das Fleisch klein schneiden. Anstatt Fleisch kann man auch saisonales Gemüse nehmen. Das Öl erhitzen, Zwiebeln, Fleisch oder Gemüse anbraten. I Weißwein oder Wasser und Schlagsahne hinzufügen. Grüne oder weiße Spargelköpfe nach Geschmack hinzufügen. Dazu noch Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft dazu geben und alles zum Kochen bringen.

6 EL Wasser und die 3 EL Mehl klumpenfrei verrühren und unter ständigem Rühren zum kochenden Geschnetzeltten geben. Es einmal aufkochen, abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Dazu passt ein Kopf Eisbergsalat geschnitten mit einem süßem Joghurtdressing. Der Joghurt wird mit Zitronensaft, Zucker und einer Prise Salz verrührt und abgeschmeckt. Dressing und Eisberg kurz vor dem servieren vermengen und es sich schmecken lassen.

Guten Appetit!