



Zutaten (2 Pers.):

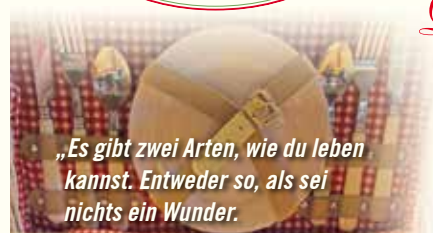
250 g weißer Spargel
Salzwasser
1 Prise Zucker

100 g gekochter
Schinken
1 EL Butter oder
Margarine

4 Eier (Größe M)
4 EL Milch
¼ gestr. TL Salz
20 g Butter oder
Margarine
etwas gehackte
Petersilie

Zubereitung:

1. Den Spargel von oben nach unten schälen. Darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden. Spargel abspülen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Salzwasser mit Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Spargelstücke hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt in etwa 8 Minuten bissfest kochen. Die Spargelstücke in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Schinken in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einer kleinen Pfanne zerlassen. Spargelstücke und Schinkenwürfel darin kurz anbraten, warm halten. Eier mit Milch und Salz verschlagen. Die Hälfte der Butter oder Margarine in einer Pfanne (Durchmesser 20 cm) zerlassen. Die Hälfte der Eiermilch hinzugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5–10 Minuten stocken lassen.
4. Wenn die untere Seite hellbraun gebacken ist (die obere Seite muss weich bleiben), die Hälfte der Spargel-Schinken-Masse auf eine Omeletthälfte geben, die andere Omeletthälfte darüberklappen.
5. Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen und warm stellen. Auf die gleiche Weise das zweite Omelett zubereiten. Omelett jeweils mit Petersilie bestreut servieren.



Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Der Mai ist für uns die schönste Zeit des Jahres. Alles grünt und blüht, die Natur streckt ihre Fühler aus und wir genießen die Sonne mit jeder Zelle unseres Körpers. Diese üppige Fülle macht einfach Spaß und zugleich Lust auf Spargel. Ein supergesunder Genuss – das Gemüse regt die Nieren an, senkt den Blutdruck, beugt Herz- und Kreislaufkrankungen vor und unterstützt das Immunsystem.

Die Spargelernte ist jetzt in vollem Gange, aber was passiert eigentlich, bevor die elfenbeinfarbenen Stangen wohlsortiert bei Ihnen im Einkaufskorb landen? Es bedarf vieler fleißiger Hände, durch die jede Stange Spargel geht. Gestochen wird der Spargel von unseren polnischen und rumänischen Erntehelfern, die seit vielen Jahren in der Spargelsaison unser Team unterstützen. Ein guter Spargelstecher holt am Tag 30 kg Spargel aus der Erde. Zunächst wird die Folie von den Spargeldämmen genommen. Mit geschultem Blick erkennen die Profis, wo eine Spargelspitze kurz vor dem Durchbruch des Dammes steht.

Jetzt frisch

Köstlicher Spargel und Eier von der Maiweide

TIPP Besuchen Sie uns auch auf **facebook** – viele aktuelle Infos und Fotos erwarten Sie!

HOFLADEN & CAFÉ MO–SO, 8–18 UHR



Mit zwei Fingern wird die Spargelstange freigelegt, so ist man sicher, mit dem Stechmesser keine andere nachwachsende Spargelpflanze zu verletzen. Mit einem Stich wird die Stange vom Wurzelstock der Pflanze getrennt, so dass man sie schonend aus der Erde holen kann. Anschließend wird die Folie wieder über den Damm gezogen. In einem Korb werden die gestochenen Spargelstangen zum Anhänger gebracht, der dann mit den vollen Kisten zum Hof fährt.

Dort werden die Stangen grob vom Schmutz befreit. Anschließend wird der Spargel sortiert. Zwei Personen legen die Spargelstangen in die Fächer der Sortiermaschine, eine Stange in jedes Fach. Das ist gar nicht so einfach, da die Maschine sehr schnell läuft. Verschwinden die Spargelstangen im Bauch der Maschine, werden sie dort zuerst gewaschen und auf eine einheitliche Länge gekürzt. Von jeder Spargelstange macht die Maschine acht Fotos, um sie einer Kategorie zuzuordnen zu können. Dann kippt sie die Stangen schonend in mit Wasser gefüllte Fächer der entsprechenden Kategorie.



Nach einer weiteren manuellen Kontrolle werden die Stangen in Kisten gelegt. Mensch und Maschine sind bei diesem Prozess ein eingespieltes Team, das wie am Schnürchen funktioniert.

Sortiert wird bei uns neben dem Durchmesser, den die Maschine genauestens ermittelt, auch nach der Farbe des Kopfes, die sie ebenso präzise erfasst. Die Spargelstangen haben einen Durchmesser von 12–26 mm. Alleine für den Durchmesser haben wir fünf Kategorien, so dass am Ende schöne, einheitliche Gebinde entstehen. Stangen mit etwas bräunlichen Stellen, krumme Stangen oder solche mit aufgeblühten Köpfen kommen in unsere Hofsortierung. Klar sehen die nicht ganz so schön aus, aber PSSST! – die schmecken genauso gut.

Ganz egal, welche Stangen Sie bevorzugen, genießen Sie die Zeit und schmelzen Sie im Geschmack des Frühlings!

Ihre Familie Vof

