



PRESSEINFORMATION

Genussvolle Spargelrezepte mit feinen Eiernudeln von 3 GLOCKEN

Hamburg, Januar 2014 – Auch wenn der Winter gerade den ersten Schnee gebracht hat, steht der Frühling doch bereits wieder vor der Tür. Und damit auch die von vielen herbeigesehnte Spargelsaison, die von April bis Juni 2014 wieder zum Schlemmern und Genießen einlädt. Passend dazu hält die Nudelmacherei 3 GLOCKEN zwei leckere Spargelrezepte aus den deutschen Landen bereit: „Maispouardenbrust mit Kurpfälzer Spargelragout und Bandnudeln“ sowie „Schwetzinger Roastbeef mit Spargelgratin und Fadennestchen“.

Zu dem edlen Stangengemüse passen die traditionellen 3 GLOCKEN Gold-Ei Landnudeln besonders gut. Für ihre Herstellung kommen ausschließlich frische Freiland-Eier zum Einsatz, die innerhalb von 48 Stunden aufgeschlagen und verarbeitet werden. Ihr feiner Eiergeschmack macht Gold-Ei Landnudeln zur perfekten Beilage für die wieder entdeckte deutsche Land- und Sonntagsküche.

UVP 1,99 Euro je 500g-Packung 3 GLOCKEN Gold-Ei Landnudeln



REZEPTSERVICE

Maispoulardenbrust mit Kurpfälzer Spargelragout und Bandnudeln (4 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Zutaten:

320 g Bandnudeln von 3 GLOCKEN Gold-Ei Landnudeln, 4 Maispoulardenbrustfilets (à ca. 150 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl, je 500 g weißer und grüner Spargel, 500 ml Brühe, 2 EL Butter, 1 Prise Zucker, 2 EL Mehl, 200 ml Sahne, 50 ml Prosecco, 1 Msp. Safran (gemahlen), einige geschnittene Estragonblättchen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Maispoulardenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in erhitztem Öl anbraten. Filets in eine backofengeeignete Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) weitere ca. 20 Minuten garen.
2. Spargel putzen, weißen Spargel ganz, bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen, beide in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe mit 1 TL Butter und Zucker aufkochen, Spargel dazugeben und ca. 10 Minuten garen (grünen Spargel erst nach 5 Minuten zufügen).
3. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Spargel abgießen, dabei den Sud auffangen. Restliche Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. 300 ml Spargelsud und Sahne angießen und aufkochen. Sauce mit Prosecco, Safran und Estragon verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel dazugeben und kurz mit erhitzen. Maispoulardenbrust, Nudeln und Spargelragout auf Teller anrichten und servieren.

3 GLOCKEN wünscht guten Appetit!

Pro Portion: Brennwert 3.295 kJ (787 kcal), Eiweiß 51 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 68 g

Mehr Rezepte unter www.3glocken.de

Foto anbei, Abdruck honorarfrei bei Produktabbildung oder Nennung 3 GLOCKEN im Text, Beleg erbeten an
Pressestelle 3 GLOCKEN c/o UMPR GmbH, Mittelweg 111a, 20149 Hamburg,
Tel.: 040 48 06 37-0, Fax: 040 48 06 37-88, 3Glocken@umpr.de; www.umpr.de



REZEPTSERVICE

Schwetzinger Roastbeef mit Spargelgratin und Fadennestchen (4 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (zzgl. ca. 35-40 Minuten Garzeit Roastbeef)



Zutaten:

800 g Roastbeef, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 2 EL Pflanzenöl, 50 g gemischte und gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum, Majoran), 4 EL Butter, 2 EL Paniermehl, 1 kg grüner Spargel, 3 EL Mehl, 300 ml Milch, 50 g geriebener Käse, 1-2 Prisen Muskat (gemahlen), 320 g Fadennestchen von 3 GLOCKEN Gold-Ei Landnudeln

Zubereitung:

1. Roastbeef trocken tupfen, salzen, pfeffern, in erhitztem Öl anbraten und auf ein Backblech legen. Kräuter, 2 EL Butter und Paniermehl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und als Kruste auf dem Roastbeef verteilen. Roastbeef im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 35-40 Minuten garen.
2. Spargel putzen, das untere Drittel schälen, in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren (beim Abgießen das Spargelwasser auffangen) und in eine backofeneignete Form legen. Restliche Butter erhitzen, Mehl einstreuen, anschwitzen, 200 ml Spargelwasser und Milch angießen, aufkochen, mit Käse verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Spargel mit der Sauce begießen, die Auflaufform mit in den Backofen schieben und ca. 15-20 Minuten garen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Roastbeef in Scheiben schneiden, mit Spargel, Sauce und Nudeln auf Teller anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

3 GLOCKEN wünscht guten Appetit!

Pro Portion: Brennwert 3.841 kJ (913 kcal), Eiweiß 66,5 g, Fett 40 g, Kohlenhydrate 71 g

Mehr Rezepte unter www.3glocken.de

Foto anbei, Abdruck honorarfrei bei Produktabbildung oder Nennung 3 GLOCKEN im Text, Beleg erbeten an
Pressestelle 3 GLOCKEN c/o UMPR GmbH, Mittelweg 111a, 20149 Hamburg,
Tel.: 040 48 06 37-0, Fax: 040 48 06 37-88, 3Glocken@umpr.de; www.umpr.de