



2 kg grüne Spargeln
20 g Butter

Rührei:
20 g Butter

4 Eier
2 Esslöffel Milch
50 g Greyerzer, gerieben
50 g Sbrinz, gerieben
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Bund Schnittlauch,
gehackt
Salz, Pfeffer,
Cayennepfeffer

Pro Person 322 kcal./1352 kJoule

Spargeln mit Kräuterrührei

(4 Personen)

Die Spargeln waschen, die untere Hälfte schälen und das holzige Ende abschneiden. Mit Küchenfaden zu kleinen Bündeln binden und in einer hohen Pfanne, in Salzwasser unter Beigabe von 20 g Butter, 15–20 Minuten köcheln. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte anrichten. Alle Zutaten für das Rührei zusammen verquirlen und in der erhitzten Butter stocken lassen. Über die angerichteten Spargeln verteilen.

Tip: Einen besonderen Geschmack bekommt das Rührei, wenn, anstelle von Petersilie und Schnittlauch, 1/2 Bund frischer, gehackter Koriander verwendet wird.

Pro Person 509 kcal./2138 kJoule

Schweinsplätzli mit Zwiebelgemüse (4 Personen)

Zwiebelstücke in Blätter teilen und mit den Peperoniwürfeln im heissen Öl 10 Minuten dünsten, würzen und warmstellen. Schweinsplätzli würzen, im heissen Öl beidseitig 3 Minuten braten und in eine Gratinform legen. Den Bratenjus mit Rotwein loskochen und über die Plätzli giessen. Zwiebel/Peperonigemüse auf das Fleisch verteilen, mit den Tilsiterscheiben belegen und im vorgeheizten Ofen (220 °C) backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Vor dem Servieren den Käse mit Pfeffer bestreuen.

1 Esslöffel Öl
2 Zwiebeln, in Sechstel
geschnitten
1 kleine, grüne Peperone,
in Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Öl
4 Schweinsplätzli
(à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
1/2 dl Rotwein

4 Scheiben Schweizer
Tilsiter, pasteurisiert
(ca. 200 g)
Pfeffer aus der Mühle

