

Wir fördern Familie



Dr. Oetker ist eine Partnerschaft der besonderen Art eingegangen. Für den Bau und die Unterhaltung zweier Familienhäuser im SOS-Kinderdorf Harksheide bei Hamburg stellen wir die notwendigen finanziellen Mittel zur Verfügung.

Wir wollen mit unserem Engagement einen Beitrag dazu leisten, dass Kinder in einem positiven, familiären Umfeld Glück und Geborgenheit finden. Deshalb fördern wir Familie.



Die Partnerschaft mit SOS-Kinderdorf ist Ausdruck unserer sozialen Verantwortung gegenüber der „Institution Familie“ und somit auch nicht an den Verkauf unserer Produkte gekoppelt.



Weitere Informationen zur Partnerschaft gibt es unter www.wir-foerdern-familie.de



Qualität ist das beste Rezept.



*Spargel-
so schmeckt
der Frühling!*



Qualität ist das beste Rezept.

Dr. Oetker Crème fraîche Classic

ist cremig-frischer Genuss mit Gelinggarantie.

Crème fraîche Classic hat eine cremig-sahnige, löffelfeste Konsistenz und flockt auch in der warmen Anwendung nicht aus. Sie rundet Ihre Gerichte mit einer feinen, raffiniert frischen Note harmonisch ab.



Dr. Oetker Crème légère Classic

ist cremig-frischer Genuss für jeden Tag. Crème légère Classic verleiht Ihren Gerichten eine feine, sahnig-frische Note bei einem Fettgehalt von 15%.



Dr. Oetker Crème légère mit frischen Kräutern

vereint mit einem Fettgehalt von 14% die Vorteile von Crème légère mit einer Auswahl frischer Kräuter. Ideal zur Verfeinerung, für die Zubereitung von Salatdressings, oder auch pur als Dip oder Brotaufstrich.



Dr. Oetker Crème fraîche mit frischen Kräutern

ist cremig-frischer Genuss mit frischen Kräutern und verleiht Ihren Gerichten eine sahnig-würzige, frische Kräuternote.



Dr. Oetker Crème double

ist extra-sahniger Genuss. Crème double ist ein besonders cremiger, süßer Rahm. Sie verleiht Ihren Gerichten eine natürliche Bindung und ist auch bei starker Hitzezufuhr gelingsicher. Crème double eignet sich hervorragend zum Abrunden von feinen Suppen und Soßen, aber auch zum Aufschlagen von luftigen Soßen und lockeren Desserts.



Frisch und unkompliziert – das ist die Crème fraîche Familie von Dr. Oetker!



Rezepte, Tipps und Infos
Dr. Oetker Versuchsküche
Tel.: 00800 - 71 72 73 74
(gebührenfrei)
service@oetker.de



TIPPS UND TRICKS

Die richtigen Einkaufsmengen sind für ein Hauptgericht 500 g Spargel pro Person, als Beilage mindestens 200 g pro Person.

Wie muss ich den Spargel vorbereiten?

- **Weißer / Violetter Spargel:** Den Spargel waschen, von oben nach unten dünn schälen. Die unteren Enden je nach Frische des Spargels abschneiden, holzige Stellen vollkommen weg-schneiden.
- **Grüner Spargel:** Nach dem Waschen nur das untere Drittel der Spargelstangen dünn schälen und die Enden abschneiden.

Was muss ich beim Kochen beachten?

- Der Spargel kann liegend oder in speziellen Spargeltöpfen stehend gekocht werden. Allerdings sollte der Topf nicht aus Aluminium gefertigt sein, da einige Inhaltsstoffe des Spargels mit dem Aluminiumoxid reagieren können, so dass sich der Spargel gräulich verfärben kann.
- Der Spargel wird in leicht gesalzenem Wasser gekocht, je nach Geschmack kann Zucker, Butter oder Zitronensaft hinzugegeben werden. Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben.
- Die Kochzeit ist vom Durchmesser der Stangen abhängig und beträgt bei weißem Spargel etwa 15 Minuten, bei grünem Spargel je nach Dicke nur etwa 10-12 Minuten.
- Der Spargel ist fertig, wenn man die Enden mit den Fingern eindrücken kann, so dass der Spargel nachgibt.

Alle Spargelgerichte, Spargelhöfe in Ihrer Nähe und weitere Informationen jetzt auch online unter :

www.spargel-mal-anders.de

Spargel-Artischocken-Gemüse

etwa 4 Portionen

 etwas Übung erforderlich •  bis 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Zutaten:

etwa 700 g Artischocken (2 längliche)

Saft von 1 Zitrone

50 g getrocknete Tomaten

500 g weißer Spargel

1 Bund Rucola (Rauke, 70 g)

3 EL Olivenöl

etwas Salz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

1 Be. Dr. Oetker Crème légère (150 g)

100 g Ananas-Curry-Senf-Soße

etwa 2 EL Wasser

etwas Thymian

1 Vorbereiten: Von den Artischocken die harten Außenblätter bis zu den helleren Innenblättern **großzügig** entfernen. Die Stiele von den Artischocken abbrechen und sofort die Schnittstellen mit Zitronensaft einreiben. Knapp die obere Hälfte der Artischocken mit einem scharfen Sägemesser abschneiden. Artischocken halbieren. Das Heu mit einem Teelöffel herauslösen bzw. herauskratzen. Die Artischockenhälften in mund-

gerechte Stücke schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Spargel schälen und vierteln. Rucola verlesen, waschen und grob zerkleinern. Tomaten abgießen und vierteln.

2 Zubereiten: Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Artischocken bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten dünsten. Herausnehmen und beiseitestellen. Spargel in die Pfanne geben und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Artischockenstücke und Tomatenviertel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 Crème légère, Senf-Soße und Wasser in die Pfanne geben, kurz erhitzen. Gemüse unterrühren. Rucola auf eine Platte oder in eine Schüssel geben, darauf das Gemüse anrichten und mit Thymianblättern bestreuen.

TIPP: Statt frischer Artischocken können Sie auch 1 Dose Artischocken (Abtropfgew. 240 g) verwenden.



Gebratener Schinken-Spargel

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht •  bis 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Frischkäse-Creme:

1 Bund Frühlingzwiebeln
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Classic (150 g)
200 g Doppelrahm-Frischkäse
etwas Worcestersoße
etwas Salz

Schinken-Spargel:

1 kg weißer Spargel (etwa 16 Stangen)
16 Scheiben Parmaschinken
(etwa 220 g)
etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnen-
blumenöl
etwas frisch gemahlener Pfeffer

1 Frischkäse-Creme: Früh-
lingszwiebeln waschen,
putzen und in dünne Ringe
schneiden. Crème fraîche,
Frischkäse und Worcestersoße
in eine Rührschüssel geben und
gut verrühren. Creme mit Salz
abschmecken und die Frühling-
zwiebelringe unterheben.

2 Schinken-Spargel: Spargel
schälen. Jede Spargelstange
mit einer Schinkenscheibe groß-
flächig umwickeln.

In einer großen Bratpfanne etwas
Öl erhitzen. Den Schinkenspargel
portionsweise unter gelegent-
lichem Wenden etwa 15 Min. in
der Pfanne bei mittlerer Hitze
braten.

3 Schinken-Spargel mit
Pfeffer würzen und mit der
Frischkäse-Creme servieren.

TIPP: Wenn Sie grünen Spargel
umwickeln, beträgt die Garzeit nur
etwa 10 Min.



Roastbeef-Spargel-Röllchen

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht •  bis 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Zutaten:

etwa 250 g grüner Spargel (8 Stangen)
8 Scheiben Roastbeef (je etwa 70 g)
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
70 g Parmesan
2 Be. Dr. Oetker Crème double
(je 125 g)
2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
3 EL Weinbrand

Außerdem:

8 Zahnstocher

1 Vorbereiten: Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelstangen dritteln. Roastbeef-scheiben trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Käse mit einem Becher Crème double verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

2 Zubereiten: Die Masse am besten mit einem Tortenheber oder Esslöffel auf die Roastbeef-scheiben streichen. Falls die

Masse zu fest ist, den Tortenheber oder Löffel kurz unter warmes Wasser halten.

Jeweils 3 Spargelstücke auf die Fleischscheiben legen und von der kurzen Seite aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken.

3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Roastbeef-röllchen portionsweise von allen Seiten gleichmäßig bei mittlerer Hitze anbraten, so dass sie Farbe bekommen. Dann alle Röllchen zusammen mit Deckel etwa 10 Min. garen.

Röllchen herausnehmen, Zahnstocher entfernen und warm stellen. Weinbrand in die Pfanne geben und den Bratensatz lösen.

Übrige Crème double einrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Röllchen geben.

TIPPS:

- Je nach Größe der Roastbeef-scheiben diese evtl. etwas flach klopfen.
- Servieren Sie zu den Roastbeef-Spargel-Röllchen ein Risotto oder Kartoffeln.



Kartoffelpüree mit grünem Spargel

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht •  bis 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Kartoffelpüree:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
etwas Salz
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Kräuter (125 g)
etwas gemahlene Muskatnuss

Spargel:

750 g grüner Spargel
etwas Salz
etwas Zucker

Außerdem:

200 g roher Schinken

1 Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Kartoffelstücke mit Wasser bedeckt und etwas Salz in etwa 15 Min. gar kochen. Anschließend das Kochwasser abgießen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach unter Rühren mit einem Schneebesen oder Kochlöffel

Crème fraîche Kräuter unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

2 Spargel: Spargel im unteren Drittel schälen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Spargel hineingeben und in etwa 10 Min. gar kochen.



3 Schinken in Streifen schneiden. Kartoffelpüree, Spargel und Schinken auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

TIPP: Je nach Region bekommen Sie den Schinken bereits als „Schnippelschinken“ fertig geschnitten.



Pasta mit Spargel-Garnelen-Hollandaise

etwa 3 Portionen

 gelingt leicht •  bis 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Pasta:

250 g Bandnudeln
Salz

Spargel:

500 g weißer Spargel
etwas Zucker
etwas Salz

Garnelen-Hollandaise:

200 g tiefgekühlte Riesengarnelen
(King Prawns ohne Schale)
2 rote Chilischoten
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
125 ml kaltes Wasser
1 Btl. Soßenpulver Hollandaise
1 Be. Dr. Oetker Crème double
(125 g)

1 Pasta: Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.

2 Spargel: Spargel schälen und dritteln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Etwas Zucker, Salz und den Spargel hineingeben und in etwa 15 Min. gar kochen.

3 Garnelen-Hollandaise:

Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Chilischoten putzen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Chilischoten und Garnelen darin unter Wenden anbraten. Garnelen aus der Pfanne nehmen. Wasser mit Soßenpulver in einem Becher verrühren, in die Pfanne einrühren und aufkochen. Crème double unterrühren.

4 Pasta auf einer Platte anrichten. Spargel, Garnelen und die Hollandaise darauf verteilen.



Spargelrösti

etwa 2 Portionen

 gelingt leicht •  bis 40 Minuten (ohne Stand-, Back- und Kühlzeit)

Spargelrösti:

500 g Kartoffeln
250 g grüner Spargel
2 EL Haferflocken
1/2 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Kräuter (etwa 60 g)
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
etwa 3 EL Speiseöl z. B. Rapsöl
50 g Speck- oder Schinkenwürfel

Dip:

1 1/2 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Kräuter (190 g)
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer

1 Spargelrösti: Kartoffeln schälen. Spargel im unteren Drittel schälen und in dünne schräge Scheiben schneiden. Kartoffeln auf einer Küchenreibe grob raspeln. Spargelscheiben, Haferflocken und Crème fraîche Kräuter mit den Kartoffelraspeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne (Ø 22 cm) bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hälfte der Speckwürfel kurz glasig auslassen. Die Hälfte der Kartoffelmasse dazugeben und mit einem Pfannenwender die Masse mit den Speckwürfeln vermengen, so dass die Speckwürfel gut verteilt sind. Die Rösti-Masse mit einem Pfannenwender gut andrücken. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 10 Min. knusprig braun braten. Zwischendurch den Rösti vom Boden mit dem Pfannenwender lösen und die Masse wieder andrücken. Zum Wenden eignet sich ein Topfdeckel in der Größe der Pfanne. Aus der restlichen Kartoffelrösti-Masse einen weiteren Rösti zubereiten.

3 Dip: Crème fraîche Kräuter mit Finesse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den Röstis servieren.

TIPP: Sollte sich beim Kartoffelraspeln Flüssigkeit absetzen, gießen Sie diese ab.

