



Daniela Kastner



Stadt Brühl
Der Bürgermeister

BIOHOF BURSCH



Brühl-Bornheimer Spargelkönigin 2019/2020

Mein Name ist **Daniela Kastner** und ich bin Masterstudentin im Fach Humanernährung an der Uni Bonn.

Zusätzlich arbeite ich seit zwei Jahren auf dem Biohof Bursch im Hofladen und auf dem Bonner Ökomarkt.

Für mich ist das praktische Wissen, das ich durch die Arbeit auf einem Biohof erlange, die perfekte Ergänzung zum theoretischen Wissen aus meinem Studium. Ich begeistere mich für die Themen Lebensmittel und Ernährung und liebe es, mich durch KollegInnen und KundInnen inspirieren zu lassen.



Mein Lieblingsrezept Spargel-Kokos- Suppe

(Zutaten für 4 Personen)

1 kg weißer Spargel*
2 Stangen grüner Spargel
400 ml ungesüßte Kokosmilch
200 ml trockener Weißwein

1 Schalotte
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 Limettenblätter
1 TI Keimöl
1TI Zitronensaft

1 Ei Mehl
1 Stiel Zitronengras
2 EL Butter
Etwas Koriander (Klein)
Zucker
Salz

Zubereitung

Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargelschalen kurz abspülen, mit ca. 400 ml Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen. 1/2 TI Salz, Prise Zucker und 1 TI Butter hinzugeben. Die Spargelschalen zudeckt ca. 10 Min. auskochen. Schalen herausheben. Den Weißwein zum Spargelfond gießen und kurz aufkochen. Spargelstücke darin ca. 12-15 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Spargel abgießen, Fond auffangen. Zitronengras putzen, die äußeren Blätter entfernen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte pellen, feinhacken. Die restliche Butter in einem großem Topf erhitzen. Schalotte, Zitronengras und Ingwer andüsten, Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Spargelfond ablöschen. Limettenblätter hinzugeben und etwa 10 Min köchen lassen. Inzwischen das untere Drittel des grünen Spargel schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Limettenblätter, Ingwer und Zitronengras aus der Suppe entfernen. Weiße u. grüne Spargelstücke hinzugeben, kurz erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In Suppentassen füllen und nach Geschmack mit Koriander bestreuen.

Guten Appetit !

***Bei welchen Erzeugern Sie den original
Bornheimer Spargel kaufen können, finden Sie hier:
www.spargelausbornheim.de**