



AKTIONSTAGE

ÖKOLANDBAU NIEDERSACHSEN

FESTE UND FEIERN AUF BIO-HÖFEN
IN NIEDERSACHSEN



Marion Voß und ihre Tochter Teresa-Marie Pelka bewirtschaften den Cassenhof in Inzmühlen im Landkreis Harburg

Vier-Minuten- Ei auf Wiesenkräuter- Spargelsalat

Zweierlei
vom eigenen Hof

Der Hof wird von uns jetzt in der 14. Generation bewirtschaftet. Wir bauen Spargel an, außerdem Kartoffeln, Roggen und Hafer. Wir halten Legehennen und Gänse. In der Hof-Küche stellen wir Marmeladen, Suppen und Eintöpfe her, auch Kuchen und Torten.

Hofladen-Öffnungszeiten

Im Sommer täglich von 8 bis 18 Uhr,
im Winter Do. bis So. von 8 bis 18 Uhr.

„Den Spargel bauen wir auf unserem Hof selbst an. Und Eier haben wir das ganze Jahr von unseren eigenen Legehennen. Da bietet sich ein Rezept an, das beide Produkte miteinander verbindet. So ist es entstanden.“

Vier-Minuten-Ei auf Wiesen- kräuter- Spargelsalat



Bio-Tipp:
Bio-Eier stammen
von Hennen, die
das ganze Jahr
draußen scharren
und picken können.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spargel
- 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- Je ein Teelöffel Senf und Honig
- 4 Eier
- Wiesenkräuter wie Sauerampfer, Löwenzahn, Brunnenkresse, Acker-Senf, Vogelmiere, Salz, Pfeffer, Zucker zum Abschmecken

Zubereitung

- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Schalen im Topf mit Wasser aufkochen und kurz ziehen lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen, mit Salz, Zucker und Zitrone abschmecken und die Spargelstangen darin garziehen (nur leicht köcheln) lassen, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Aus Zitronensaft, Olivenöl, einem Teelöffel Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren
- Wiesenkräuter waschen, harte Strünke entfernen, grob hacken. Zusammen mit dem Spargel in das Dressing geben und abschmecken.
- Die Eier kochen, in der Zwischenzeit den Salat auf den Tellern anrichten. Die Eier abschrecken, vorsichtig pellen und noch warm auf den Salat legen.