

## Spargel & wilder Blumenkohl, Senf-Kartoffeln und Schinken



### Zutaten:

- 500 g kleine gekochte Kartoffeln
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 250 g wilder Blumenkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 75 g Butter
- 200 g Schinken, gekocht
- 1 Biozitrone
- 1 EL Senfkörner
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss



### Zubereitung

Kartoffeln in reichlich, leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abseihen und pellen.

Frühlingszwiebeln in 1 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Senfkörner ohne Fett 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

Nun 30 g Butter zugeben.

Die Kartoffeln, Frühlingszwiebeln mit 1 TL Paprika, ½ TL Muskatnuss und Salz zugeben. 5-10 Minuten bei kleiner Hitze goldbraun braten.

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur am unteren Viertel schälen. Spargel längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Die Spargelstücke und den wilden Blumenkohl in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 4 Minuten bissfest kochen, abseihen und mit der restlichen Butter zu den Kartoffeln geben und kurz anbraten. Mit Zitronensaft abschmecken.

Zum Servieren den Schinken auf das Gemüse geben, damit er leicht warm wird.

Tipp: Dazu passt eine Sauce Hollandaise.