

# Vegetarische Rezepte

## Frikassee Argenteuil

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Getreide, Spargel, Vegetarisch

---

200 g	Weizenkörner; evtl. mehr - über Nacht einweichen abtropfen	40 g	Vollweizenmehl
		1 cup	Milch
350 g	Spargel; gewaschen + geschält	1 Essl.	Kerbel oder Petersilie - gehackt
50 g	Butter	1/2	Zitrone; den Saft davon - Menge anpassen
1 große	Porree- (Lauch-) Stange; in - feine Ringe schneiden	100 g	Sauerampfer oder Liebstöckl - gehackt
1/2 kleine	Blumenkohl; in sehr kleine - Röschen teilen		Salz + Pfeffer

---

Das Rezept ist nach der Stadt Argenteuil bei Paris benannt, die für ihre Spargelzucht berühmt ist. Wenn Sie Liebstöckel statt Sauerampfer verwenden, werden Sie mehr Zitronensaft brauchen.

Die Weizenkörner reichlich mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt 50-60Min. köcheln lassen. Wenn der Weizen zu trocken wird, noch mehr Wasser dazugeben. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Spargel zu einem Bündel zusammenbinden, in kochendes Wasser geben, in 7-8Min. knapp gar kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren. Das untere Holzige Ende der Spargel entfernen und das Gemüse in 2-3cm lange Stücke schneiden.

Die Butter in einem Topf mit schwerem Boden zerlassen und Lauch und Blumenkohlröschen zugedeckt 10Min. bei schwacher Hitze darin schmoren lassen. Das Mehl darüber stäuben und unter gelegentlichem Umrühren weitere 2-3Min. schmoren lassen. Gut 1/4l von dem Spargelwasser mit der Milch vermischen, zum Gemüse in den Topf geben und zum Kochen bringen. Dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Klumpen bilden.

Die gekochten Weizenkörner, den Kerbel und den Zitronensaft hinzufügen. Erneut zum Kochen bringen und 2-3Min. köcheln lassen. Den Spargel und den Sauerampfer bzw. Liebstöckel darunter mischen. Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen, nochmals 2-3Min. köcheln lassen und servieren.