

Spargel mit Rinderrippe und Joghurtsauce

- Pankreasdiät -

1 Stück Rinderrippe von ca. 2 Pfd.
2-3 l leichte Gemüsebrühe
1 Gemüsezwiebel
1 Stange Lauch
2 Pfd. Grüner Spargel
400 g magerer Joghurt (0,1 %)
80 g magerer Ziegenfrischkäse
1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen geschnitten
1 gehäufter TL Dijonsenf
Salzpeffer

Brühe aufkochen, Fleisch reingeben und erneut aufkochen lassen, ganze geputzte Zwiebel und Lauch dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 ¼ Std. sanft köcheln lassen; eventuell Fleisch zwischendurch entlang der inneren Fettschicht teilen. Gemüse rausnehmen, Spargel reingeben und in weiteren gut 15 min garen. Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, mit Joghurtsauce und nach Wunsch Sellerie- und Möhrenpüree servieren

Für erstere Joghurt mit allen anderen Zutaten gründlich verrühren.

Für das Püree eine kleine Sellerieknolle ca. 60-90 min mitkochen, 4-6 Möhren 45-60 min, mit Brühe stampfen, Sellerie mit einem Bund gehackten Kerbel, Möhren mit 2 EL gehackter Zitronenmelisse vermengen und mit SP abschmecken. Die Brühe kann durch Teilung des Kochens in zwei getrennte Vorgänge mit zwischenzeitlichem völligen Erkalten gründlich entfettet werden.