



# Spargel-Rezepte

## Spargelcremesuppe

### Zutaten

- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Ei
- frisch geriebene Muskatnuss
- glatte Petersilie gehackt
- Instant-Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl
- Salz
- 750 g Spargel (Suppen- oder Bruchspargel) ¼ l Wasser
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung

Als erstes den Spargel schälen, jedoch Schalen und abgeschnittene Enden mit Wasser bedecken (leicht gezuckert und gesalzen), aufkochen lassen und 20 Minuten leicht köcheln. Anschließend dann die Schalen und die abgeschnittenen Enden durch ein Sieb geben und den erhaltenen Sud beiseite stellen. Nun die Spargelstücke für die Suppeneinlage kochen, dies besser extra. Dabei Wassermenge ggf. entsprechend aufteilen. Abschließend Butter oder Margarine erhitzen, Mehl darin anschwitzen, jedoch ohne dass es Farbe annimmt. Den Spargelsud nach und nach zugießen und nicht vergessen dabei ständig zu rühren.

Das Abschmecken wird vorgeschlagen mit Salz und frischem, weißem Pfeffer aus der Mühle. Natürlich darf frisch geriebene Muskatnuss und Gemüsebrühe nicht fehlen. Nun ein Ei verquirlen und unter ständigem schnellem Rühren in die Suppe gießen, so dass jedoch keinesfalls kleine Flöckchen entstehen, die Spargelstücke zugeben und ggf. nochmals abschmecken. Frisch gezupfte Petersilie nun auf die Suppenteller verteilen, Suppe hineingießen und vor dem Servieren noch einmal mit frischem Pfeffer und Muskat übermahlen.

Wir empfehlen zum Verzehr frisches Graubrot vom Land.

## Badische Spargelsuppe

### Zutaten

- 500 g Bruchspargel
- 1l Gemüsebrühe
- Salz
- ½ TL Zucker
- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- 1/8 l süße Sahne
- 1 Eigelb
- ½ unbehandelte Zitrone
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Schnittlauch oder Kerbel

### Zubereitung

Den Spargel schälen und die Stangen in kurze Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe mit Salz, Zucker und den Spargelabfällen zum Kochen bringen. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen. Die Spargelstücke je nach Stärke 15 – 20 Minuten garen, mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben und beiseite stellen. Die Butter in einem zweiten Topf zerlassen und das Mehl darin hellgelb anschwitzen. Mit der Spargelbrühe nach und nach ablöschen. Diese Brühe auf kleiner Flamme 15 Minuten einköcheln lassen. Sahne und Eigelb miteinander verquirlen und die Suppe damit legieren. Dabei darf die Suppe nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Mit Salz, weißem Pfeffer, wenig Zitronensaft und –schale abschmecken.

Zum Schluss die Spargelstücke als Einlage in die Suppe geben. Mit feingschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

# Spargel mit Filet in rosa Basilikum-Käse-Sauce

## Zutaten

- 1 kg Spargel (weiß, grün oder gemischt)
- 600 g Filet (Schwein, Huhn oder Pute)
- 250 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 150 ml Spargelwasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Basilikum getrocknet
- 2 Schmelzkäse-Ecken á ca. 25 g
- 2 Scheiben Käse (Toastkäse)
- etwas Salz und Pfeffer
- Zucker
- etwas Öl
- etwas Basilikum, frisch

## Zubereitung

Spargelenden abschneiden, Spargel schälen (beim grünen Spargel nur das untere Drittel) und schräg in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Spargelköpfe beiseite legen. Die Spargelstücke in kochenden, leicht gezuckertes Salzwasser geben und je nach Größe und Dicke der Stücke ca. 3 bis 5 Min. vorkochen. Dann erst die Köpfe dazu geben und weitere 3 bis 5 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen. (Wenn grüner Spargel verwendet wird, erst nach dem Weißen in Kochwasser geben). Spargel abgießen, dabei das Wasser zum Aufgießen auffangen.

Während der Spargel kocht, das in (nicht zu dünne) Streifen geschnittene Fleisch in der heißen Pfanne in wenig Öl auf beiden Seiten schön braun braten, salzen und pfeffern und evtl. im Backofen kurz warm stellen. Überschüssiges Öl aus der Pfanne abgießen und den Bratensatz mit Schlagsahne ablöschen, Tomatenmark einrühren und mit Milch und Spargelwasser aufgießen. Basilikum, Schmelzkäse und Käsescheiben dazu geben und unter Rühren aufkochen und den Käse schmelzen lassen. Soße etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den abgetropften Spargel, das Fleisch und noch frischen Basilikum in die Pfanne geben und etwas ziehen lassen.

Als Beilage passen Nudeln, Kartoffeln oder auch ein frischer Blattsalat.

# Spargel mit Limetten-Rucola-Pasta

## Zutaten

- 1 kg Spargel, weiß
- 400 g Nudeln (z.B. Linguine, Capellini)
- 1 Bund Rucola
- 1 Peperoni, rot
- 2 Limetten, unbehandelt
- 2 Knoblauchzehen
- Oliven- und Sojaöl
- Salz und Pfeffer
- Honig
- evtl. etwas Parmesan

## Zubereitung

Spargel schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Limetten heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehen sehr fein würfeln. Chilischoten waschen, und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern, Stängel abschneiden und etwas zerkleinern.

In eine große Pfanne 4 EL Sojaöl geben und die Spargelstücke zunächst bei großer Hitze anbraten. Wenn sie beginnen zu bräunen, den Herd auf mittlere Hitze zurück schalten und ca. 10 Min. braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Rucola noch kurz mit in die Pfanne geben.

Während der Spargel brät, Wasser für die Pasta aufsetzen und sie al dente kochen.

Aus Limettenschale, Limettensaft, Peperoni, etwas Honig, Salz, Pfeffer, 8 EL Olivenöl und Knoblauch eine Vinaigrette herstellen und mit den gekochten Nudeln mischen.

Die Pasta auf Teller anrichten und mit den gebratenen Spargel darauf geben. Wer möchte, kann sich noch etwas Parmesan darüber reiben.

# Spargel-Risotto mit Scampi

## Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg weißer Spargel
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Butter
- Salz
- 2 Schalotten
- 400 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 8 – 12 Scampi oder Riesengarnelen
- 4 EL Olivenöl
- 1 – 2 EL frisch geriebener Parmesan

## Zubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel mit Zucker, 1 TL Butter und 1 EL Salz in 2 l Wasser etwa 15 Minuten kochen. Schalotten abziehen und fein hacken. Spargel aus dem Topf heben, vom Spargelwasser 1,5 l abnehmen. Die Spitzen (etwa 5 cm) vom Spargel abschneiden, den Rest pürieren. Schalotten in übriger Butter andünsten, Reis einrühren und unter Rühren glasig braten. Wein eingießen und so lange rühren, bis er verdampft ist. So viel heißes Spargelwasser angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist, unter Rühren verdampfen lassen, erneut Spargelwasser angießen. So verfahren, bis der Reis gar ist, aber noch Biss und der Risotto eine sämige Konsistenz hat. Am Schluss Spargelpüree und Spargelspitzen unterrühren, erneut erhitzen.

Inzwischen die Panzer der Scampi bis auf die Schwanzflosse entfernen. Scampi am Rücken einschneiden, Darm entfernen, Scampi waschen und trockentupfen. Scampi in 2 EL Olivenöl etwa 5 Minuten braten, salzen.

Übriges Olivenöl unter den Risotto rühren. Parmesan unterheben, nach Belieben Butterflöckchen auflegen und mit den Scampi servieren.



# Gefüllter Blätterteig mit Grünspargel

## Zutaten

- 300 g Blätterteig
- 1 Eigelb
- 750 g Grünspargel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 100 g magerer Schinkenspeck
- 1 EL Mehl
- ½ l Milch
- Salz, weißer Pfeffer
- Salatblätter und Cocktailtomaten zum Garnieren

## Zubereitung

Blätterteig auftauen, die Platten teilen damit 8 x 8 cm große Quadrate entstehen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 20 Minuten backen.

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser ca. 5 - 10 Minuten garen. Zwiebel und Schinkenspeck sehr klein würfeln, in Butter leicht anschwitzen, Mehl dazugeben und rühren bis es hellgelb ist. Unter ständigem Rühren die kochende Milch aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten gut durchkochen lassen. Zuletzt durch ein Sieb passieren. Vorsichtig einen kleinen Deckel von der Blätterteigpastete abschneiden. Spargel darauf verteilen und mit Sauce übergießen. Nun den Deckel wieder daraufsetzen.

Mit Salat und Tomaten dekorieren.

# Puten-Spargel-Ragout in Orangensauce

## Zutaten

- ca. 900 g Grünspargel
- 2 mittelgroße Karotten
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Putenfilet
- 2 EL Öl
- 1 EL Hühnerbrühe (instant)
- 2 EL Mehl
- 200 g Sahne
- Saft einer Orange
- evtl. 1-2 TL Campari
- je ½ Bund Kerbel und Petersilie

## Zubereitung

Spargel waschen, untere Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Karotten schälen und fein würfeln. Beides in ½ l kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, dabei 3/8 l Gemüsewasser abmessen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten, würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Mehl und Sahne glattrühren. Zusammen mit dem Orangensaft in den Fond einrühren. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ragout mit Salz, Pfeffer und evtl. Campari pikant abschmecken.

Kräuter waschen, abzupfen und hacken. Gemüse und Kräuter unter das Ragout heben und erhitzen.

Dazu schmeckt Erdnuss-Reis.

# Kräuternudeln mit Grünspargel

## Zutaten

- 1 kg Grünspargel
- 300 g Nudeln
- 3 EL Butter
- Je 1 EL Petersilie und Kerbel
- 1/8 l Sahne
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- Petersilie zum Bestreuen

## Zubereitung

Spargel kochen, kalt abschrecken und in kleine Stücke schneiden. Nudeln kochen und in Butter sowie Wasser sautieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kräuter hinzufügen. Für die Sauce ¼ l Spargelfond und Sahne zu einer cremigen Konsistenz reduzieren und mit in Streifen geschnittener Petersilie und Kerbel vollenden. Spargel darunter mischen.

# Spargel mit Geflügel

## Zutaten

- 500 g gekochter Spargel
- 100 g kleine Kartoffeln
- 1 gewürztes Hähnchenschnitzel (80 g)
- 1 TL Öl
- Für die Sauce:
- 1 Beet abgeschnittene Kresse
- 6 EL warme Instant-Gemüsebrühe
- 4 EL Sahne (10 % Fett)

## Zubereitung

Die kleinen Kartoffeln samt Schale im Dampf garen. Kresse, Gemüsebrühe und Sahne im Mixer pürieren. Hähnchenschnitzel in Öl in der Teflonpfanne braten. Zusammen mit dem Spargel und den Kartoffeln anrichten. Die Soße über den Spargel verteilen.

# Frühlingsalat mit weißem und grünem Spargel

## Zutaten

- 50 g Basilikum
- 60 g Butter
- 250 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- Pfeffer, Salz
- 50 g Rucola (Rauke)
- 50 g Sauerampfer
- 60 ml Sherry-Essig
- 90 ml Walnussöl
- 3 Scheiben Weizentoastbrot
- 1 TL Zucker (gestrichen)

## Zubereitung

Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die Enden abschneiden. Spargel kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Spargelstiele schräg in dünne Scheiben schneiden und die Köpfe längs halbieren.

Aus Salz, Zucker, Pfeffer, Essig und Walnussöl eine Vinaigrette herstellen und den Spargel darin marinieren. Rucola, Sauerampfer und Basilikum waschen. Die Blätter von den Stielen zupfen, einige schöne Blätter beiseite legen, die restlichen grob zerzupfen. Die Toastscheiben entrinden und in ½ cm große Würfel schneiden. Dann den Knoblauch pellen und durch die Presse drücken.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Knoblauch dazugeben und die Brotwürfel darin gold-gelb rösten. Kräuter locker unter den Spargel heben und anrichten. Dabei etwas Vinaigrette zurückbehalten, die restlichen Kräuterblätter darin marinieren und abschließend den Salat damit garnieren.

Mit Croutons bestreut servieren.

# Eier-Spargelsalat

## Zutaten

- 1 kg Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 4 frische Eier
- 1 Dose Mandarin Orangen, 314 g
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

## Für die Sauce

- 5 EL Mayonnaise
- 5 EL Sahne
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- einige Basilikumblättchen

## Zubereitung

Spargel schälen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin nicht zu weich kochen. Auf Küchentrepp auskühlen lassen. Die Eier hart kochen. Mandarinen-Spalten abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Für die Sauce Mayonnaise, Sahne, Puderzucker, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft glattrühren. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, Basilikum hacken. Beides unter die Sauce mischen.

Eier schälen und in Scheiben schneiden. Spargel, Zwiebelringe, Mandarinenfilets und Eischeiben auf Portionstellern anrichten. Die Sauce darüber verteilen.

Dazu frisches Bauernbrot und Tomaten reichen.





## *Spargel nach Zuger Art*

### Zutaten

- 1,5 kg Spargel
- 100 g Sbrinz Switzerland
- 30 g Butter
- 50 g Mandelscheiben
- 150 g Schinken, in feine Streifen geschnitten
- 1 Bund Petersilie fein gehackt
- 100 ml Rahm
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, Zitronensaft

### Zubereitung

Spargel schälen, in Salzwasser, dem etwas Zitronensaft beigegeben wurde, weichkochen, abtropfen lassen. Dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten, so dass die Spitzen stufenweise hintereinander liegen. Mit Sbrinz Switzerland bestreuen und warmstellen.

Die Butter erhitzen, die Mandelscheiben darin goldbraun rösten. Den Rahm darüber gießen und die Sauce nachwürzen. Viermal heftig aufkochen lassen, die Sauce über die Spargelspitzen verteilen und sofort servieren.

## *Grüner Spargel in Gorgonzola-Estragon-Orangensauce*

### Zutaten

- 750 g grüner Spargel
- 125 g Gorgonzola
- 1 Bund Estragon
- Saft einer Zitrone

### Zubereitung

Spargel waschen, bei Bedarf schälen, in Stücke schneiden. Butter erhitzen, Spargel darin andünsten. Gorgonzola dazugeben und bei milder Hitze schmelzen. Mit Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragonblättchen fein hacken, unterheben. Mit Nudeln servieren.

## *Spargel friaulische Art*

### Zutaten

- 1 kg Grünspargel (Klasse III)
- 200 g Schinken oder Hamburgerspeck
- Butter für die Form
- Parmesan oder Emmentaler

### Zubereitung

Man kocht den Spargel (Klasse III) al dente, lässt ihn gut abtropfen und umwickelt dann je 3 Stangen mit Schinken oder auch Hamburgerspeck, schichtet diese Bunde dann lageweise in eine ausgebutterte Form und bestreut alles mit grob geriebenem Parmesan oder auch Emmentaler etc. Bei starker Oberhitze im Rohr backen bis der Käse geschmolzen ist.

Mit frischen Kartoffeln servieren.

# Grüner und weißer Spargel „Mimosa“

## Zutaten

- Je 500 g weißer und grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 Stange Lauch
- 4 Eier

## Für die Marinade:

- 1 Schalotte
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 1 handvoll Kerbel
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL milder Weinessig
- 8 EL neutrales Keimöl

## Zubereitung

Beide Spargelsorten waschen, die Enden der Spargelstangen abschneiden und den weißen Spargel schälen. Salzwasser mit 1 TL Zucker aufkochen und den weißen Spargel einlegen. Bei mittlerer Hitze 16 bis 18 Minuten garen, herausheben und abtropfen lassen. Im selben Sud den grünen Spargel etwa 10 Minuten garen, dann ebenfalls herausheben und abtropfen lassen. Die Lauchstange putzen, der Länge nach halbieren, waschen und im kochenden Spargelsud 1 bis 2 Minuten blanchieren, dann mit kaltem Wasser spülen. Den blanchierten Lauch der Länge nach in gleichmäßig breite Bänder teilen. Jeweils einige weiße und grüne Spargelstangen mit den Lauchstreifen zu Bündeln binden und auf eine Platte legen.

Für die Marinade die Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. ½ TL Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und Essig glatt rühren und das Öl unterschlagen. Die Schalotte und die Kräuter einrühren. Die Marinade über die Spargelbündel verteilen und das Gemüse vor dem Servieren etwa 30 Minuten ziehen lassen, dabei mehrfach wenden. Die Eier 10 Minuten hart kochen, abschrecken und schälen. Eigelb und Eiweiß getrennt fein hacken.

Zum Anrichten die Spargelbündel mit den Eiern garnieren.



# Spargel mit Schinken

## Zutaten

- 500 g Spargel
- 100 g sehr kleine Kartoffeln
- 1 EL Halbfettbutter
- 1 Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- etwas feingewiegte Petersilie
- 50 g Kochschinken
- etwas Kresse

## Zubereitung

Spargel putzen und abkochen. Kartoffeln in Dampf garen. Dann Halbfettbutter mit durchgepresster Knoblauchzehe, Pfeffer und Petersilie verrühren und abschmecken. Das ganze zusammen mit dem mageren Kochschinken anrichten. Mit etwas Kresse garnieren.



## Spargel in Kerbelsoße

### Zutaten

- 400 g Spargel geschält
- 50 g magerer Schinken (Parma)
- 160 g Kartoffeln
- Salz, weißer Pfeffer
- 125 ml Wasser
- 5 g Butter
- Kerbel frisch
- Pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet)
- 20 g saure Sahne 10 % Fett
- 2 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Als erstes werden die Kartoffeln gewaschen und 20 Minuten gekocht. Für den Spargel nun Wasser, Salz und Butter aufkochen. Den Spargel darin 15 Minuten garen lassen, herausnehmen und warm stellen. Spargelwasser aufkochen, etwas Bindemittel einrühren und nochmals aufkochen lassen. Saure Sahne einrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Abschließend den Kerbel waschen und zur Soße geben. Kartoffeln, Spargel und Soße mit dem Schinken anrichten.

## Frittiertes Spargel

### Zutaten

- 500 g Spargel
- 250 g Käse (Gouda oder Edamer) in Scheiben geschnitten
- 250 g Gekochter Schinken
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Öl zum Braten

### Zubereitung

Spargel schälen und in Salzwasser mit einem Stück Butter bissfest kochen. Jeweils 2 bis 3 Stangen Spargel je nach Dicke mit einer Scheibe Gouda einwickeln, dann in eine Scheibe Schinken wickeln und mit Zahnstochern feststecken.

Dann werden diese Spargel-Gouda-Schinken-Pakete in Mehl gewendet und anschließend leicht abgeklopft. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.

Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen.

*Wir wünschen guten Appetit*

