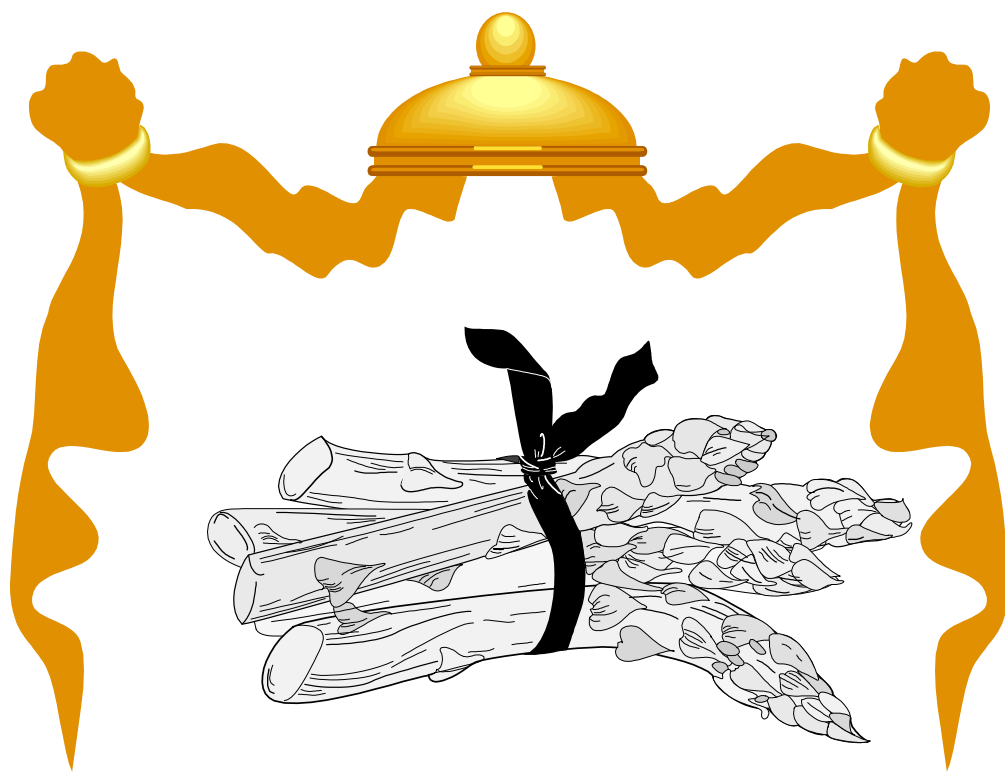
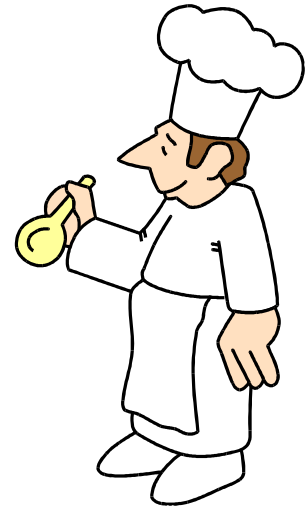


Spargel



das königliche Gemüse

Eine Auswahl an leckeren Spargel-Rezepten



Grüenspargel-Suppe	3
Spargel im Schinkenmantel	4
Spargel mit Lachscreme	5
Spargelauflauf	6
Spargelcocktail mit Shrimps	7
Spargel-Eier-Gemüse.....	8
Spargel-Quiche	9
Spargelragout.....	10
Spargelsuppe legiert.....	11
Kresse-Haselnuss-Sauce.....	12
Schinken-Butter	12
Grüenspargelsauce.....	13
Zitronenhollandaise.....	13
Spargelplatte "grün-weiß"	14

Grünpargel-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



250	g	Grünpargel	waschen, evtl. unteres Drittel schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
1	Liter	Wasser	mit und zum Kochen bringen.
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	
10	g	Butter	
			Grünpargelstückchen dazugeben und ca. 15 Minuten garen. Flüssigkeit auffangen.
20	g	Butter	in einem Topf erhitzen, hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
30	g	Mehl	
1	Liter	Grünpargelbrühe	nach und nach angießen, aufkochen lassen, mit und abschmecken.
		Salz	
		Cayennepfeffer	
		Zitronensaft	
		Muskat	
1		Eigelb	mit verquirlen, mit etwas heißer Suppe verschlagen, in die übrige Suppe einrühren (nicht mehr aufkochen), Grünpargelstückchen hinzugeben.
2	EI	Sahne oder Milch	
1/2	Bund	Dill	waschen, hacken, überstreuen.

Spargel im Schinkenmantel

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



24		Stangen weißer Spargel	waschen, schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	
1	Tl	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel hineingeben und 25 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
8		Scheiben roher Schinken	Jeweils 3 Spargelstangen mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Schinkenrollen in eine ausgefettete, feuerfeste Form legen.
150	g	geriebener Emmentaler	und
		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	darüber streuen.
100	g	Butter	erhitzen, über den Käse träufeln.

Backen: bei 200 Grad (Umluft 170 Grad) ca. 10 bis 15 Minuten.

Dazu geröstetes Toastbrot reichen.

Spargel mit Lachscreme

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



20		Stangen weißer Spargel	waschen und schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	
1	Tl	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel hineingeben und in 20-25 Minuten gar kochen.
300	g	Lachsfilet	waschen und in grobe Stücke zerpfücken.
10	g	Butter	erhitzen, Lachs hineingeben,
100	ml	trockener Weißwein	und
1/2	Tl	Salz	hinzufügen und ca. 4-5 Minuten dünsten.
200	g	Crème fraîche Salz und Zucker	Lachs mit dem Sud und pürieren, mit abschmecken.

Tipp: Spargel auf Tellern anrichten, Lachscreme darüber gießen und sofort servieren. Dazu schmecken kleine Butterkartoffeln.

Spargelauflauf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

**braucht etwas
Zeit**



1000	g	weißer Spargel	waschen und schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit je
1	TL	Salz und Zucker	
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel ca. 10 Minuten garen, abtropfen lassen. Spargelstangen halbieren.
1	Bund	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Ringe schneiden.
10	g	Butterschmalz	zerlassen, Lauchzwiebeln kurz andünsten, beiseite stellen.
500	g	junge Kartoffeln	waschen, abbürsten.
1/4	Liter	Wasser	erhitzen, Kartoffeln 10 Minuten garen, in Scheiben schneiden, beiseite stellen.
150	g	gekochter Schinken	in Streifen schneiden .
15	g	Butter	in einem Topf zerlassen,
20	g	Mehl	hinzugeben, unter Rühren hellgelb schwitzen, mit
1/8	Liter	Milch	und
1/8	Liter	Spargelsud	aufkochen, mit
		Salz und Muskat	abschmecken.
70	g	geriebener Emmentaler	unterrühren.
2		Eigelb	in einer Tasse mit
1	Ei	Milch	verquirlen, in die Sauce geben.
			In eine gefettete Auflaufform Gemüse einschichten, mit der Sauce übergießen.

Backen: bei 200 Grad ca. 20 Minuten

Spargelcocktail mit Shrimps

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



400	g	weißer Spargel	waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
1/4	Liter	Wasser	mit
1/2	TI	Salz	
1/2	TI	Zucker	und
10	g	Butter	in einem Spargeltopf oder Bräter mit Siebeinsatz zum Kochen bringen.
			Spargel ca. 20 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
2	El	süße Sahne	mit
100	g	Schmand	
3	El	Zitronensaft	und
1	TI	Weinbrand	verrühren, mit
1/2	TI	Salz, Zucker	
1	Prise	Cayennepfeffer	und
1/4	TI	Paprikapulver (edelsüß)	würzen.
1/2	Bund	Dill	waschen, hacken, dazugeben, abschmecken.
250	g	Shrimps	mit dem Spargel unter die Sauce heben.

Tipp: Anrichten auf Lollo-Rosso-Salat.

Spargel-Eier-Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



1000	g	Spargel	waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen, Spargel hineingeben und 15 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
6		Eier	8 Minuten kochen, abschrecken, schälen und achteln.
<u>Für die Soße:</u>			
20	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
30	g	Mehl	dazugeben, hellgelb anschwitzen.
3/8	Liter	Milch	Unter Rühren auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Mit
		Salz, Zucker Muskatnuss (gerieben)	und abschmecken.
1		Eigelb	mit
2	Ei	Sahne	und etwas Soße verquirlen, unter Rühren in die heiße Soße geben, nicht mehr kochen lassen.
			Spargel und Eier in der Soße noch 5 Minuten ziehen lassen, abschmecken.
2	Ei	gehackte Petersilie	darüber streuen.

Dazu passen Salzkartoffeln mit Kopf- oder Endiviensalat.

Spargel-Quiche

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas
Zeit



800	g	weißer Spargel	waschen, schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen, Spargelstangen hineingeben und 15 Minuten garen.
<u>Für den Teig:</u>			
250	g	Mehl	
1		Ei	
1/2	TI	Salz	
125	g	Butter oder Margarine	Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen. Den Boden und Rand einer Springform damit auslegen.
200	g	Lachsschinken	in kleine Würfel schneiden und auf den Teigboden streuen. Den abgetropften Spargel auf den Teig verteilen.
2		Eier	mit
150	g	Crème fraîche	und
1	Prise	Salz	verquirlen, die Eiercreme über den Spargel gießen.

Die Quiche im Backofen bei 200 Grad (Umluft 170 Grad) auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Dazu Blattsalat reichen.

Spargelragout

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



750	g	Spargel	waschen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
1/2	Liter	Wasser	mit und zum Kochen bringen.
1	TI	Salz	
1/2	TI	Zucker	
			Spargel dazugeben und in 15 Minuten gar kochen, abschütten, Flüssigkeit auffangen.
<u>Sauce:</u>			
30	g	Butter oder Margarine	in einem Topf erhitzen, hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
40	g	Mehl	
1/4	Liter	Milch	und nach und nach angießen, aufkochen lassen, mit und abschmecken.
1/4	Liter	Spargelsud	
		Salz Muskat	
1		Eigelb	mit verquirlen, mit etwas heißer Sauce verschlagen, in die übrige Sauce einrühren (nicht mehr kochen lassen).
2	EI	Milch	
200	g	gekochter Schinken	würfeln, mit dem Spargel in die Sauce geben, mischen und kurz erhitzen. Mit
1	EI	gehackter Petersilie	

Dazu neue Kartoffeln reichen.

Spargelsuppe legiert

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



300	g	weißer Spargel	schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
1	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel ca. 20 Minuten garen. Spargelsud auffangen.
20	g	Butter	in einem Topf erhitzen,
30	g	Mehl	hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
3/4	Liter	Spargelsud	nach und nach angießen, aufkochen lassen.
100	ml	süße Sahne	hinzufügen, mit
		Salz, Pfeffer	und
		Muskat	abschmecken.
1		Eigelb	mit
1	EL	Milch	verquirlen, mit etwas heißer Suppe verschlagen, in die übrige Suppe einrühren (nicht mehr aufkochen, da sonst das Eigelb gerinnt), Spargelstücke hinzugeben. Suppe in Tassen füllen,
1/2	Bund	Kerbel	waschen, hacken, darüber streuen.

Tipp: Spargelschalen und -reste können zur Herstellung des Spargelsuds mit verwendet werden.

Kresse-Haselnuss-Sauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



10	g	Butter	in einer Pfanne zerlassen,
30	g	gemahlene Haselnüsse	darin anrösten.
1/8	Liter	Spargelsud	angießen,
1/2	Becher	Crème fraîche	einrühren, mit
		Zitronensaft	und
		Salz	abschmecken.
1	Schale	Gartenkresse	waschen, unter die Saucen heben.

Schinken-Butter

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



200	g	Butter	schmelzen.
2	Prisen	Zucker	leicht darin karamelisieren.
10		frische Salbei- blättchen	waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen.
50	g	Parmaschinken	in schmale Streifen schneiden, zugeben.

Tipp: Saucen zum grünen oder weißen Spargel reichen.

Grünpargelsauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



250	g	Grünpargel	waschen, das untere Drittel schälen, harte Enden entfernen, in kleine Stücke schneiden.
1/8	Liter	Wasser	mit
1	Prise	Salz	
1	Prise	Zucker	und
5	g	Butter	zum Kochen bringen, Spargel ca. 15 Minuten garen.
100	g	Butter	Spargel ab-
1-2	El	Zitronensaft	tropfen lassen, pürieren, mit
		Salz	und
		Pfeffer	abschmecken.

Zitronenhollandaise

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



125	g	Butter	erhitzen, abkühlen lassen.
3		Eigelb	mit
2	El	Wasser	
1	El	Zitronensaft	
		Salz und Pfeffer	verrühren
		abgeriebene Zitronenschale	Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich wird. Flüssige Butter nach und nach unterschlagen, etwas darüber streuen.

Spargelplatte „grün-weiß“

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1200	g	weißer Spargel	waschen, schälen, harte Enden abschneiden.
800	g	grüner Spargel	nur unteres Drittel schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
10	g	Butter	
1	TI	Salz	und
1	TI	Zucker	zum Kochen bringen. weißen Spargel 15-20 Minuten, grünen Spargel 10-15 Minuten garen.

Beilagen:

- junge Kartoffeln
- Schinken roh, gekocht
- Schnitzel, Steak
- Lachs
- zerlassene Butter
- eine raffinierte Sauce

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
mit den Rezepten und
guten Appetit!

