

# Edel & gut: Spargel

Das Gemüse von der Stange liegt voll im Wellnesstrend: es schmeckt fein aromatisch, enthält viele Vitamine und wenig Kalorien.



## Gratinierter weißer Spargel

30 Min.



Foto: CMA Obst &amp; Gemüse

**1.** Spargelstangen schälen, dabei immer etwas unterhalb des Kopfes beginnen. Die harten Stangenenden abschneiden. Reichlich Wasser mit Salz, etwas Zucker, Zitronensaft und 1 EL Butter zum Kochen bringen. Spargel hineingeben und 10–15 Minuten garen. Spargel abgießen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen.

**2.** Restliche Butter zerlassen, Kräuter zufügen und über den Spargel gießen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Spargel verteilen.

**3.** Die Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen und ebenfalls über den Spargel geben. Den Käse reiben, und zum Schluss mit den Semmelbröseln über den Spargel streuen.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 200–225 °C (Gas: Stufe 4–5, Umluft: 180–200 °C) 15–20 Minuten überbacken.

*Dazu einen frischen grünen Salat und gekochte Kartoffeln reichen.*

Im Backofen: ca. 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 kg weißer Spargel  
Salz, Zucker  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Butter  
3 EL gemischte, fein geschnittene Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Kresse  
2 Tomaten  
100 ml Schlagsahne  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Emmentaler Käse  
50 g Semmelbrösel

Pro Portion: 1382 kJ/332 kcal

## Spargel im Yufkateig

30 Min.



Foto: Knorr

Mit Fisch

### Zutaten für 3 Portionen

400 g weißer Stängenspargel (ca. 12 Stangen)  
Salz, Zucker  
30 g Rucola (Rauke)  
250 g Lachsfilet  
175 g Butter  
6 dreieckige Yufkateig-Blätter (Kühlregal, türkisches Lebensmittelgeschäft oder großer Supermarkt)  
1 Beutel Feinschmecker Zubereitung für Sauce Hollandaise, z.B. Knorr  
2–3 EL Prosecco  
1–2 TL fein geschnittener Dill

**1.** Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargelstangen quer halbieren, dicke Stangen auch längs. Reichlich Wasser mit Salz und etwas Zucker zum Kochen bringen. Spargel hineingeben und 10–15 Minuten garen.

**2.** Rucola putzen und waschen. Lachsfilet längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren. 50 g Butter schmelzen, restliche Butter würfeln und kalt stellen.

**3.** Yufkateig-Blätter mit flüssiger Butter bestreichen. Je 2 Lachs-scheiben, einige Rucolablätter und ca. 4 Spargelstücke am oberen Teigrand aufeinander schichten. Die Teigspitze hochklappen, mit flüssiger Butter bestreichen und seitliche Teigränder nach innen einschlagen.

**4.** Päckchen mit restlicher flüssiger Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/ Umluft: 175 °C) auf der unteren Schiene ca. 15 Minuten goldgelb backen.

**5.** Zubereitung für die Hollandaise in 1/8 l (125 ml) kaltes Wasser einrühren und langsam aufkochen. Butterwürfel bei schwacher Hitze nach und nach darunter schlagen, bis sie geschmolzen sind. Sauce mit Prosecco und Dill verfeinern.

*Dazu passt Feldsalat mit Tomatenstreifen und Kräuterdressing.*

Im Backofen: ca. 15 Minuten

Pro Portion: 2605 kJ/622 kcal

## Spargel mit Schweinefilet

50 Min.

**1.** Weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden.

**2.** Brühe, Zucker und Butter aufkochen, weißen Spargel hineingeben und 5 Minuten garen. Grünen Spargel zugeben und alles – je nach Dicke der Stangen – weitere 5–10 Minuten garen.

**3.** Schweinefilet in 8 Scheiben schneiden, pfeffern, mit je 1 Scheibe Speck um-

wickeln und in heißem Öl braten. Herausnehmen und warm stellen.

**4.** Schalotten schälen, fein würfeln und im verbliebenen Bratfett dünsten. Mascarpone, Prosecco und 100 ml vom Spargelsud dazugeben und erhitzen.

**5.** Spargel in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer, Estragon abschmecken und zu den Filets servieren.

*Dazu passen Tagliatelle.*

Pro Portion: 2687 kJ/643 kcal

### Zutaten für 4 Portionen

400 g weißer Spargel  
400 g grüner Spargel  
500 ml Gemüsebrühe  
Zucker, 1 EL Butter  
600 g Schweinefilet  
Pfeffer  
8 Scheiben Speck  
2 EL Öl  
2 Schalotten  
1 Becher (250 g) Mascarpone (Galbani)  
50 ml Prosecco  
1 TL geh. Estragonblätter

Genuss für



Foto: Galbani

### Gewußt wie: Spargel kochen

Geben Sie zum Spargel kochen Salz, etwas Zucker, ein wenig Zitronensaft und nach Belieben zusätzlich 1 Stück Butter ins Wasser. So kommt der typische Geschmack des königlichen Gemüses voll zur Geltung. Wer Spargel stehend in einem hohen Topf kocht, braucht die zarten Köpfe nicht mit Wasser zu bedecken. Sie garen schonend im Wasserdampf.



Foto: Knorr

**Bringt Farbe:**  
Zusätzlich ein paar Tomatenwürfel in der Sauce erwärmen.

60 Min.

## Spargelsalat mit Rucola



**4.** Die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, verlesen und trockenschütteln.

**5.** Salzwasser in einem flachen breiten Topf mit einem kräftigen Schuss Essig aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und ins Wasser gleiten lassen, dabei das Eiweiß mit einem Löffel ums Eigelb schieben. Eier zugedeckt 4–5 Minuten garen.

**6.** Tomaten, Rucola und die gerösteten Kerne unter den Spargel mischen. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Spargelsalat anrichten.

Pro Portion: 1134 kJ/272 kcal

## Erdbeer-Trifle

Für 6 Portionen

200 g Vollkornkekse, 1 Bund Zitronenmelisse, 250 ml Rama Cremefine Vanilla, 100 g Quark, 2 EL Puderzucker, 2–3 EL Limettensaft, 150 g Erdbeeren, 2 EL Zucker

**1.** Kekse zerbröseln, Melisse fein hacken. Cremefine, Melisse, Quark, Limettensaft und Puderzucker verrühren und mit dem Handrührer aufschlagen.

**2.** Erdbeeren waschen, putzen und mit Zucker pürieren. Sauce durch ein feines Sieb streichen. Creme und Fruchtsauce abwechselnd auf die Kekse füllen. Mit restlichen Keksbröseln bestreut servieren.



Viel Spaß

### Zutaten für 4 Personen

750 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
Salz  
Zucker  
2 EL heller Balsamessig  
Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL gemischte Kerne, z. B. Kürbiskerne, Pinienkerne und Sonnenblumenkerne  
150 g Kirschtomaten  
1 Bund Rucola (Rauke)  
1 kräftiger Schuss Essig  
4 Eier (M)

**1.** Weißen Spargel schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die harten Spargelenden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden.

**2.** Reichlich Wasser mit Salz und etwas Zucker zum Kochen bringen. Weißen Spargel hineingeben und 6–8 Minuten garen, grünen Spargel zufügen und alles weitere 4–5 Minuten garen. Spargel abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

**3.** Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit dem Spargel mischen und 20 Minuten ziehen lassen.