

Ran an den Spargel

Jetzt ist es wieder soweit: Bis zum 24. Juni gibt es frischen Spargel aus Deutschland – ein königlicher Genuss, den man auf keinen Fall verpassen sollte.



Lauwarmer Spargelsalat

30 Min.



Foto: CMA Deutsche Butter

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden.
2. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Grünen Spargel nur am unteren Ende schälen. Spargel in 3–4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Den Kohlrabi putzen, waschen und in 1/2 cm dicke Stifte schneiden.
3. Die Kartoffelspalten in das kochende Wasser geben. Nach ca. 5 Minuten Spargel und Kohlrabi dazugeben und weitere 10–12 Minuten mitgaren. Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

4. Für die Marinade Knoblauchzehen und Schalotte schälen und fein hacken. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.
5. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Butter darf nicht braun werden. Mit Apfelsaft und Essig ablöschen.
6. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem noch warmem Gemüse mischen. Gehackte Petersilie und rote Zwiebelringe unterheben. Den Salat lauwarm servieren.

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g kleine Kartoffeln
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 2 Kohlrabi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 75 g Butter
- 100 ml Apfelsaft
- 5 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Zucker

Pro Portion: 1194 kJ/285 kcal

Spargel-Schinken-Röllchen

50 Min.



Zutaten für 2 Portionen

12 Stangen weißer Spargel (ca. 500 g)
1 Prise Zucker
4 Scheiben gekochter Schinken (ca. 120 g)
2 TL gehackte Kräuter, z.B. Petersilie oder Schnittlauch
50 ml Sahne
1 Beutel Feinschmecker Spargelcreme Suppe (2 Teller)
50 g geriebener Käse, z.B. Gouda

1. Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Spargel in ungesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker 15–20 Minuten kochen. Spargel abgießen und gut abtropfen lassen, dabei 1/4 l (250 ml) von dem Spargelkochwasser auffangen und in einen Topf geben.
2. Schinkenscheiben mit je 1/2 TL Kräuter bestreuen, jeweils 3 Stangen darauf legen und einrollen. Spargel-Schinken-Röllchen nebeneinander in eine flache Auflaufform legen.
3. Schlagsahne zum abgemessenen Spargelkochwasser geben und aufkochen. Den Beutel Spargelcreme Suppe in die kochende Flüssigkeit einrühren, kurz aufkochen und über die Röllchen gießen.
4. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175–200 °C (Umluft:

150–175 °C/Gas: Stufe 2–3) 20–25 Minuten überbacken. Dazu passen Kartoffeln.

Genießer-Tipp: Statt Petersilie oder Schnittlauch gehackten Bärlauch oder gewürfelte Tomate verwenden.

Frisch halten

Spargel sollte möglichst frisch vom Feld gegessen werden. Wer ihn nach dem Einkauf 1–2 Tage aufheben möchte, sollte die ungeschälten Stangen in ein feuchtes Küchentuch wickeln oder tropfnass in einen Folienbeutel geben und in das Gemüsefach des Kühlschranks legen.

Pro Portion: 2118 kJ/506 kcal

Mit Pfiff

Spargel-Kräuter-Lachs

70 Min.

1. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen quer halbieren; dicke Spargelstangen auch längs halbieren.
2. 3 Stücke Alufolie (à 30 × 30 cm) auf der Innenseite mit Öl einstreichen. Die Spargelstücke darauf verteilen und mit Salz und etwas Zucker bestreuen. Die Alufolie über dem Spargel zusammenfallen und die Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten garen.

3. Zitrone auspressen. Lachsfilets in Zitronensaft wenden. Die Spargelpäckchen vorsichtig öffnen. Lachs salzen, pfeffern und auf den Spargel legen, mit Kräutern bestreuen und die Päckchen wieder verschließen. Weitere 15 Minuten garen.
4. Sauce Hollandaise in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Senf einrühren und zusammen mit den Spargel-Lachspäckchen servieren. Dazu passen kleine, in Butter geschwenkte Pellkartoffeln.

Zutaten für 3 Portionen

500 g weißer Spargel
2 EL Keimöl
Salz, Zucker
1/2 Zitrone
3 Lachsfilets à ca. 150 g
weißer Pfeffer
3 EL gemischte gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Dill, Petersilie
1 Packung (250 ml) Sauce Hollandaise mit Crème fraîche
1 TL Senf

Pro Portion: 2546 kJ/608 kcal

Einfach edel



Weiß oder grün?

Weißer Spargel

Er schmeckt angenehm mild. Die Stangen wachsen unter der Erde und werden gestochen, bevor sie ihren Kopf aus der Erde strecken. Sticht man die Stangen erst später, färben sich ihre Köpfe violett. Das Gemüse wird kräftiger im Geschmack.

Grüner Spargel

Er liebt die Sonne, wächst oberirdisch und wird kurz über dem Boden abgeschnitten. Grüner Spargel schmeckt intensiver.



Fotos: Knorr

Eine pfiffige Rezeptidee, die auch bei Gästen gut ankommt. Statt Lachs kann man auch Hähnchenbrustfilet verwenden.

90 Min.

Leckere Spargel-Quiche



3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von ca. 30 cm Ø ausrollen und in eine gefettete Quiche- oder Springform (26 cm Ø) legen, den Rand gut andrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten vorbacken.

4. Die Spargelstücke auf dem Teigboden verteilen. Quark, Eier, Eiweiß und Schlagsahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiersahne über den Spargel gießen. Quiche bei gleicher Temperatur weitere 30 Minuten backen.

Pro Portion: 711 kJ/170 kcal

Klare Spargelsuppe

Für 2 Portionen

- 300 g Spargelabschnitte schälen und mit einem Stück Zitronenschale in 1/2 l (500 ml) kaltem Wasser aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen.
- Den Spargel herausnehmen, das Kochwasser noch einmal aufkochen und 2 EL Hühner-Kraftbouillon einstreuen. Die Spargelstücke zufügen und weitere 3–4 Minuten in der Bouillon kochen.
- Suppe mit Zitronensaft, Zucker und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.



Zutaten für 12 Stücke

Für den Teig

3 Stiele Petersilie
250 g Mehl
125 g Margarine
1/2 TL Salz
1 Eigelb

Für die Füllung

350 g weißer Spargel
350 g grüner Spargel
Salz
1 Prise Zucker
Mehl für die Arbeitsfläche
250 g Quark (20 %)
3 Eier
1 Eiweiß
1/8 l (125 ml) Sahne
Pfeffer

1. Für den Teig Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Petersilie, Mehl, kalte Margarine in Stückchen, Salz, Eigelb und 2 EL Eiswasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit den Händen zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Füllung den weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur am unteren Ende schälen, die Stielenden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker 8–10 Minuten kochen. Spargel in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

