

Spargel ein feines Gemüse

Aus der Online-Rezeptdatenbank
www.rub.de/kochfreunde
von
Lothar Schäfer

Stand: 23.04.2004

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Grüner Spargel mit Orangensosse	1
1.2	Ingelheimer Spargelragout in Morchelrahm	1
1.3	Kratzete	2
1.4	Spargel	2
1.5	Spargel in Pergamentpapier	3
1.6	Spargel in weißer Sauce	3
1.7	Spargel mit Hollandaise	3
1.8	Spargel mit Käsesoße	4
1.9	Spargelgemüse in Soße Béchamel	4
1.10	Spargelküchlein	5
1.11	Spargelplatte mit köstlicher Krabben-Hollandaise	6
1.12	Zitronengras-Hollandaise	6
2	Brot	7
2.1	Feiner Spargeltoast	7
2.2	Spargel-Rührei-Toast	7
2.3	Spargeltoast	8
3	Dessert, Süßspeisen	9
3.1	Grünes Spargeleis	9
4	Eierspeisen	11
4.1	Crêpes mit Spargel und Frischkäse	11
4.2	Crepes Parmentier mit Spargeln	11
4.3	Crêpes und Frühlingsmorsheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce	12
4.4	Kartoffel-Schaumomelett mit Füllung	13
4.5	Sesamomelette mit Stangenspargel	13
4.6	Spargel mit Rahmsauce	14
4.7	Spargel-Soufflé	14
4.8	Spargelflan an Kräutersauce	15
4.9	Spargelomelett	15
4.10	Spargelomelette	16
4.11	Spargelomelette mit Kräuterhollandaise und Räucherlachs	16
4.12	Überbackene Spargelomeletts	17
5	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	19
5.1	Feiner Spargeltopf	19
5.2	Festtagsauflauf mit Spargel	19
5.3	Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel	20

5.4	Gratinierte Spätzle	21
5.5	Kartoffel-Spargel-Auflauf	21
5.6	Nudelauf mit Lachs und Spargeln	22
5.7	Reistorte mit Scampi und Spargel	22
5.8	Spargel-Auflauf	23
5.9	Spargel-Auflauf	24
5.10	Spargel-Mascarpone-Gratin	25
5.11	Spargel-Reis-Eintopf	25
5.12	Spargel-Spinat-Gratin	26
5.13	Spargelauf	26
5.14	Spargelauf mit Kartoffeln	27
5.15	Spargelauf mit Schinken	27
5.16	Spargelintopf	28
5.17	Spargelkartoffelauf	28
5.18	Spargelquiche	29
6	Fischgerichte, Meeresfrüchte	31
6.1	Dänische Fischklösschen Mit Sahnesauce Und Spargelspitzen	31
6.2	Feuillete von Spargel und Steinbutt in Kerbelsosse	31
6.3	Filet vom Bachsaibling auf Spargel à la crème	32
6.4	Fischfilet auf Spargel	32
6.5	Fischfrikassee	33
6.6	Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargel	33
6.7	Grüner Spargel mit Seezungenröllchen	34
6.8	Kabeljau mit Spargel	35
6.9	Lachs an Spargelsoße	36
6.10	Lachsforelle mit Gemüse	36
6.11	Räucherlachs mit Spargelspitzen	37
6.12	Spargel mit Krabbenfleisch	37
6.13	Spargel mit Lachssteak und Shrimps	38
6.14	Spargel mit Rotbarben	38
6.15	Spargel mit Rotbarbenfilets	39
6.16	Spargel mit Schollenfilet auf Kressesauce	39
6.17	Spargel mit Thunfisch	40
6.18	Spargelragout mit Catfish	41
6.19	Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand	41
6.20	Überbackener Wels mit Spargel	42
6.21	Zander und Steinbutt im Strudelteig mit Spargel	42
6.22	Zanderfilet auf Spargel	43
7	Fleischgerichte, Innereien	45
7.1	Angus-Rinderfilet m. Spargel	45
7.2	Carpaccio vom Schweinefilet (Cholesterin)	46
7.3	Fleischvariationen mit Spargel	46

7.4	Gebratener Spargel	47
7.5	Gratinierter Spargel	47
7.6	Gratiniertes Spargelsteak	48
7.7	Kalbfleisch mit Spargel	49
7.8	Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen	49
7.9	Kalbsteak mit Kräuterkruste	50
7.10	Kalbschnitzel in Eihülle mit Spargelsalat	50
7.11	Kaninchen mit Kräutern	51
7.12	Lammfilet mit gebackenen Kartoffeln	52
7.13	Lammfilet Mit Grünem Spargel Auf Salatbett	52
7.14	Medaillons vom Rinderfilet mit Rahmspargel	53
7.15	Petersilienragout mit Mettklößchen	54
7.16	Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel	54
7.17	Roastbeef in der Salzkruste	55
7.18	Salat mit Hühnerbrust und grünem Spargel	56
7.19	Schweine-Medaillons mit Spargel	56
7.20	Schweinerückensteak mit Spargel	57
7.21	Spargel-Bohnen-Fleisch	57
7.22	Spargel-Subriks	58
7.23	Spargelpfanne mit Rinderfilet	58
7.24	Spargelplatte mit Rinderfilet und Senfsoße	59
7.25	Tournedos	59
7.26	Tournedos mit Spargel	60
8	Geflügelgerichte	61
8.1	Gemischte Spargelbündel mit Hähnchenbrustfilet	61
8.2	Hähnchenrouladen mit Spargel	61
8.3	Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse	62
8.4	Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust	62
9	Grundlagen, Informationen	65
9.1	Deutsche Grünspargel	65
9.2	Eingemachter Stangenspargel	66
9.3	Grünspargel	66
9.4	Spargel	67
9.5	Spargel - Edelsprosse aus dem Erdreich	69
9.6	Spargel - Schmeicheleien für den Gaumen	70
9.7	Spargel - Vorbereiten und	71
9.8	Spargel Spitzenmäßiger Genuss in Variationen	72
9.9	Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwaren)	74
9.10	Stengel mit Köpfchen - Spargel	75
9.11	Variationen von Spargel und Schinken	76
9.12	Vom richtigen Umgang mit Spargel	76

10 Käsegerichte	79
10.1 Käsesoufflé mit Spargel	79
10.2 Spargel-Raclette	79
11 Kartoffel-, Gemüsegerichte	81
11.1 Asiatisch gebratener Spargel mit Riesengarnelen	81
11.2 Asparagi alla fiorentina Spargel auf Florentiner Art	81
11.3 Das Spargelragout	82
11.4 Eingebackener Spargel	82
11.5 Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce	83
11.6 Frischer Spargel	83
11.7 Frischer Spargel mit Kräuter-Blechkartoffeln	84
11.8 Fritierter Spargel	84
11.9 Fritierter Spargel mit Tomatenchutney	85
11.10 Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout	86
11.11 Gebackene Spargel-Rollen	86
11.12 Gebratener Grünspargel mit Ziegenkäse	87
11.13 Gebratener Spargel an Bries-Picatta	87
11.14 Gebratener Spargel mit Orangenbutter	88
11.15 Gebratener Spargel mit Röstbröseln	89
11.16 Gegrillter Spargel mit Kerbelbutter	89
11.17 Gemüsegratin mit Spargel	90
11.18 Gemüsetatar	90
11.19 Geschmorter Spargel und Spinat	91
11.20 Gratinierte Spargel-Eierkuchen	92
11.21 Gratiniertes Spargel im Crepe	92
11.22 Gratiniertes Spargel italienischer Art	93
11.23 Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette	94
11.24 Grüne Spargel	94
11.25 Grüne Spargeln mit Fisch an einer Erbsen-Dill-Sauce	95
11.26 Grüner Spargel	95
11.27 Grüner Spargel in Risotto	96
11.28 Grüner Spargel mit Ei-Kräuter-Marinade	97
11.29 Grüner Spargel mit Krabben	97
11.30 Grüner Spargel mit Orangensauce	98
11.31 Grüner Spargel mit Sesambutter	98
11.32 Kartoffel-Spargel-Gratin	99
11.33 Ländliche Spargelplatte	99
11.34 Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-Sosse (Diabetes)	100
11.35 Leipziger Allerlei	100
11.36 Panache im Pestogele	101
11.37 Petersilienragout mit Mettklösschen	102
11.38 Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse	102

11.39	Rahmspargel mit Kalbfleischklößen	103
11.40	Schinkenmousse mit Spargel	103
11.41	Schinkenrollen im Kleid	104
11.42	Schuhbecks 'Waginger Grüner Spargel'	104
11.43	Spargel auf bayerische Art	105
11.44	Spargel auf Rührei mit Lachs	105
11.45	Spargel auf Rührei mit Räucherlachs	106
11.46	Spargel Berner Art	106
11.47	Spargel gratiniert	107
11.48	Spargel im Blätterteig	107
11.49	Spargel im Zucchini-mantel	108
11.50	Spargel in Blätterteig	108
11.51	Spargel in Gutedel mit Buttersauce	109
11.52	Spargel in Kerbelschaumsauce	110
11.53	Spargel in Kräuter-crêpes	110
11.54	Spargel in Kräutersauce	111
11.55	Spargel klassisch: In seiner Sauce und mit Schinken-crêpes	111
11.56	Spargel mit Balsamessigsoße	113
11.57	Spargel mit Basilikum-Pesto überbacken	113
11.58	Spargel mit Bozner Sauce	114
11.59	Spargel mit Dips	114
11.60	Spargel mit Eier-Joghurt-Creme	115
11.61	Spargel mit Eiersauce	115
11.62	Spargel mit Eierschaumsauce	116
11.63	Spargel mit Gorgonzolasahne-Sauce	117
11.64	Spargel mit Grüner Sauce	117
11.65	Spargel mit Hollandaise	118
11.66	Spargel mit Hummerkrabbenschwänzen und Kerbelcreme	118
11.67	Spargel mit Kartoffeln und Dillcreme	119
11.68	Spargel mit Kerbel-Orangen-Sauce	119
11.69	Spargel mit Kerbelsauce	120
11.70	Spargel mit Krabben und Kräutern	120
11.71	Spargel mit Kräuter-Käse-Sauce	121
11.72	Spargel mit Mandelkruste	122
11.73	Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße	122
11.74	Spargel mit Orangen-Estragon-Sauce	123
11.75	Spargel mit Parmaschinken	124
11.76	Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse	124
11.77	Spargel mit Parmesan	124
11.78	Spargel mit Portweinssoße	125
11.79	Spargel mit Quarkschaum	125
11.80	Spargel mit Sahnekartoffeln	126
11.81	Spargel mit Schinken	126
11.82	Spargel mit Schinken	127

11.83	Spargel mit Schinkenmousse	127
11.84	Spargel mit Schinkenrahmsoße	128
11.85	Spargel mit Spargel-Hollandaise	128
11.86	Spargel mit Specksauce	129
11.87	Spargel mit Spiegelei überbacken	129
11.88	Spargel mit Spinat	130
11.89	Spargel mit Straubenschnecken	130
11.90	Spargel mit verschiedenen Soßen	131
11.91	Spargel mit Zabaione	131
11.92	Spargel mit zerlassener Butter	132
11.93	Spargel mit Zitronen-Hollandaise	132
11.94	Spargel mit Zitronensauce	133
11.95	Spargel mit Zitronensoße	133
11.96	Spargel nach Mailänder Art	134
11.97	Spargel Pfälzer Art	134
11.98	Spargel und Kartoffeln in Pfefferbutter mit Spiegelei	135
11.99	Spargel und Schinken-Butter	135
11.100	Spargel »klassisch«	136
11.101	Spargel-Cocktail	136
11.102	Spargel-Eier-Auflauf	137
11.103	Spargel-Garnelenragout	137
11.104	Spargel-Garnelenragout	138
11.105	Spargel-Gratin	138
11.106	Spargel-Mezzalune	139
11.107	Spargel-Morchel-Frikassee	139
11.108	Spargel-Omelett	140
11.109	Spargel-Rohkost	140
11.110	Spargel-Rosinen-Souffle	141
11.111	Spargel-Thymian-Ragout	141
11.112	Spargel-Tortelettes	142
11.113	Spargel-Tortilla	143
11.114	Spargelcremesuppe	143
11.115	Spargeleintopf mit Fleischklößchen	144
11.116	Spargelessen Vincent	144
11.117	Spargelgemüse	145
11.118	Spargelgemüse mit Zuckerschoten	145
11.119	Spargelgemüse nach altdeutscher Art	146
11.120	Spargelgratin mit "Unkraut"	146
11.121	Spargelgratin mit Käseschaum	147
11.122	Spargelkuchen	147
11.123	Spargelmousse	148
11.124	Spargeln auf italienische Art	149
11.125	Spargelpäckchen mit Saltimbocca	149
11.126	Spargelquiche mit Lachsschinken	150

11.127	Spargelragout in Käsesauce	150
11.128	Spargelragout mit Kartoffeln	151
11.129	Spargelragout mit Shrimps	151
11.130	Spargelragout mit Zitronenreis	152
11.131	Spargelrezept	152
11.132	Spargelröllchen	153
11.133	Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung	153
11.134	Spargeltorte	154
11.135	Spargeltorte	155
11.136	Stangenspargel mit Curry-Hollandaise	155
11.137	Stangenspargel mit Käsesauce	156
11.138	Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, neuen Kartoffeln und Schwarzwälder Schinken	156
11.139	Überbackene Spargel-Schinken-Rollen	157
11.140	Überbackener Chicorée	157
11.141	Überbackener Spargel	158
11.142	Überbackener Spargel mit Lachs	158
11.143	Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme	159
11.144	Westfälischer Frühlings-Teller	159
12	Kuchen, Gebäck, Pralinen	161
12.1	Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt	161
12.2	Spargel mit Blätterteig-Schnecken	161
12.3	Spargelkuchen, mit Käse und Sauerrahm	162
12.4	Spargelstrudel	162
12.5	Überbackene Spargelwaffeln	163
13	Mehlspeisen, Nudeln	165
13.1	Bandnudeln und grüner Spargel	165
13.2	Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce	165
13.3	Crepes mit grünem Spargel	166
13.4	Crêpes mit Spargel	167
13.5	Eliche mit Spargel und Basilikum Eliche con Asparagi e Basilico	167
13.6	Farfalle mit Scampi und Spargel in der Folie	168
13.7	Feine Spargeltorte	169
13.8	Feine Spargeltorte	169
13.9	Gefüllter Blätterteig	170
13.10	Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln)	170
13.11	Grünspargel-Quiche	171
13.12	Käse-Gemüse-Lasagne	172
13.13	Kerbelrisotto mit Spargeln	173
13.14	Kratzete zum Spargel	173
13.15	Pappardelle mit Spargel	174
13.16	Pfannkuchen mit Spargel und Pilzen	174

13.17	Ravioli mit Spargel	175
13.18	Spaghetti mit grünen Spargelspitzen	176
13.19	Spaghetti mit Spargel	176
13.20	Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen	177
13.21	Spargel Crepes	177
13.22	Spargel mit Crêpe	178
13.23	Spargel-Pasta mit Tomaten	179
13.24	Spargel-Pie	179
13.25	Spargel-Pie mit Lachs	180
13.26	Spargelkuchen mit Käse	181
13.27	Spargelkuchen mit Käse	182
13.28	Spargelpizza nach italienischer Art	182
13.29	Spargelquiche	183
13.30	Spargelquiche	184
13.31	Spargelquiche	184
13.32	Spargelsoße mit Fleischklößchen	185
13.33	Tagliolini mit Krabben und grünem Spargel	185
13.34	Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen	186
13.35	Zarte Gemüselasagne mit Spargeln und frischen Kräutern	187
14	Pasteten, Terrinen	189
14.1	Spargel-Pastete mit Morcheln und Rührei	189
14.2	Spargelpastete	189
15	Reisgerichte	191
15.1	Grüenspargel Risotto	191
15.2	Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen	191
15.3	Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel	192
15.4	Risotto mit Spargel	193
15.5	Risotto primavera	193
15.6	Spargel Risotto mit Garnelen	194
15.7	Spargelrisotto	194
15.8	Spargelrisotto	195
15.9	Spargelrisotto mit Kerbelbutter	195
16	Salate	197
16.1	Apfel-Spargelsalat	197
16.2	Badischer Fleischsalat	197
16.3	Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda	198
16.4	Bunter Frühlingssalat	198
16.5	Chinesischer Spargelsalat	199
16.6	Eier-Spargelsalat	199
16.7	Eier-Spargelsalat	200
16.8	Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce	200

16.9	Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing	201
16.10	Feiner Spargelsalat	201
16.11	Feinschmecker-Geflügelsalat	202
16.12	Fruchtiger Spargelsalat	202
16.13	Fruchtiger Spargelsalat mit Entenbrust	203
16.14	Frühlingssalat mit Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch und Lachskaviar	204
16.15	Geflügelsalat "Kathrin"	205
16.16	Geflügelsalat "Nizza"	205
16.17	Grüner Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette	206
16.18	Grüner Spargel mit Kaninchenfilet	206
16.19	Grüenspargel-Salat mit rohem Lachs	207
16.20	Kalte Varianten vom Spargel	207
16.21	Kartoffelsalat mit grünem Spargel	208
16.22	Kartoffelsalat mit Spargel und Lachs	208
16.23	Knoblauchcreme mit Spargel-Bohnen-Salat	209
16.24	Kopfsalat mit Spargel und Erdbeeren	210
16.25	Laubmühler Spargelsalat mit Kräutervinaigrette	210
16.26	Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis	211
16.27	Marinierter Spargel mit getrockneten Tomaten	211
16.28	Neuer Spargelsalat	212
16.29	Rhabarber-Salat	212
16.30	Roher Spargelsalat	213
16.31	Roher Spargelsalat	213
16.32	Roher Spargelsalat mit Ei	214
16.33	Roher Spargelsalat mit Zuckerschoten und Champignons	214
16.34	Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat	215
16.35	Salat aus grünem Spargel, Hühnerbrust und Omelettstreifen	215
16.36	Salat aus Krebsen und Spargel	216
16.37	Salat olé!	217
16.38	Salat Surprise (mit Sourcream)	217
16.39	Salat vom grünen und weißen Spargel mit Gänseleberparfait	218
16.40	Schinken-Spargel-Cocktail-Virginia	218
16.41	Schwetzinger Spargelsalat	219
16.42	Schwetzinger Spargelsalat	219
16.43	Spargel-Brokkoli-Salat	220
16.44	Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce	220
16.45	Spargel-Eier-Salat	221
16.46	Spargel-Erbсен-Salat	221
16.47	Spargel-Erdbeer-Salat	222
16.48	Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm	222
16.49	Spargel-Pilz-Carpaccio	223
16.50	Spargel-Rohkost	223
16.51	Spargel-Salat	224
16.52	Spargel-Spinat-Salat	225

16.53	Spargelcocktail	225
16.54	Spargelcocktail mit Früchten	226
16.55	Spargelsalat	226
16.56	Spargelsalat	227
16.57	Spargelsalat	227
16.58	Spargelsalat	228
16.59	Spargelsalat	228
16.60	Spargelsalat in kaltem Schinkenrahm	229
16.61	Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel	229
16.62	Spargelsalat mit Ananas	230
16.63	Spargelsalat Mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette (Goethe)	230
16.64	Spargelsalat mit Bandnudeln	231
16.65	Spargelsalat mit Ei-Dressing	232
16.66	Spargelsalat mit Erdbeeren	232
16.67	Spargelsalat mit geräucherter Forelle	233
16.68	Spargelsalat mit Haselnüssen	233
16.69	Spargelsalat mit Krabben und Eiern	234
16.70	Spargelsalat mit Lachsrollchen	234
16.71	Spargelsalat mit Orangen	235
16.72	Spargelsalat mit Schinken	235
16.73	Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen	236
16.74	Spargelsalat mit Spargelflan	236
16.75	Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust	237
16.76	Spargelsalat Ostsee	237
16.77	Spargelsalat Sanssouci	238
16.78	Spargelsalat »Yokohama«	238
16.79	Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat	239
16.80	Warmer Lachsfrühlingssalat	240
16.81	Warmer Spargelsalat	241
16.82	Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern	241
17 Saucen, Marinaden		243
17.1	"Sauce Mousseline" (warme Buttersauce für Gemüse, z.B. für Spargel)	243
17.2	Ananas-Sauce	243
17.3	Aufgeschlagene Sauce Hollandaise	243
17.4	Avocado-Sauce (zu Spargel)	244
17.5	Champignon-Sauce	244
17.6	Chantilly-Sauce	245
17.7	Dillmayonaise	245
17.8	Dreierlei Soßen zum Spargel	245
17.9	Knoblauchbutter mit Spargel	246
17.10	Kräutersauce	247
17.11	Lachs-Hummersauce	247
17.12	Malta-Sauce (zu Spargel)	248

17.13	Mangosauce	248
17.14	Paprikasauce	248
17.15	Quarksauce	249
17.16	Sauce suédoise - Schwedische Sauce	249
17.17	Spargel Salsa	250
17.18	Spinatsauce	250
17.19	Walnuss-Hollandaise-Sauce (zu Spargel)	250
17.20	Weißweinsauce	251
18	Sonstiges	253
18.1	Festlicher Spargeltoast	253
18.2	Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln	253
18.3	Hirsotto mit grünen Spargel	254
18.4	Schinkentüten in Meerrettich	254
18.5	Spargel-Bauerntoast	254
18.6	Spargel-Schinken-Toast	256
18.7	Strassburger Schlemmert toast	256
19	Vorspeisen, Suppen	257
19.1	Creme d’asperges - Reiche Spargelsuppe	257
19.2	Crèmesuppe aus grünen Spargeln und Morcheln	257
19.3	Crostini mit Spargel, Schinken und Fontina	258
19.4	Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel	259
19.5	Entenstreifen mit leichtem Zimtaroma	259
19.6	Franz. Spargelcremsuppe au Saumon	260
19.7	Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel	260
19.8	Fruchtige Spargelsuppe	261
19.9	Garnelencocktail mit Spargel	261
19.10	Gebratener Spargel in Orangenbutter	262
19.11	Gebundene Spargelcremesuppe (mit Spargelstücken)	262
19.12	Gefüllte Morcheln mit weißem Spargel	263
19.13	Gelierte Spargelcreme-Kaltschale mit rohem Schinken	264
19.14	Gratinierter Spargel (Asparagi gratinati)	264
19.15	Grün-weiße Spargelsuppe	265
19.16	Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten	266
19.17	Grüne Spargelsuppe	266
19.18	Grüne Suppe mit Spargelspitzen	267
19.19	Grüner Spargel an Avocadosauce	267
19.20	Holländische Spargelcremesuppe	268
19.21	Hummersuppe mit Spargel	268
19.22	In Olivenöl eingelegte Spargeln	268
19.23	Italienische Spargelsuppe	269
19.24	Kabeljau in Aspic	270
19.25	Kalte Spargeln in Orangensauce	270

19.26	Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen	271
19.27	Lauwarmer Spargelsalat unter Sardellenvinaigrette	271
19.28	Pastetchen mit Morchelgemüse	272
19.29	Roher Spargelsalat mit Erdbeeren	273
19.30	Schinken-Spargel-Suppe	273
19.31	Spargel mit Kerbel	274
19.32	Spargel-Antipasti mit Lachs	274
19.33	Spargel-Cocktail mit Früchten	275
19.34	Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs	275
19.35	Spargel-Reis-Suppe	276
19.36	Spargel-Tomaten-Sülze	276
19.37	Spargelaspik	277
19.38	Spargelcreme-Suppe mit Schinken und Brotwürfeln	277
19.39	Spargelcremesuppe	278
19.40	Spargelcremesuppe	279
19.41	Spargelcremesuppe	279
19.42	Spargelcremesuppe (püriert)	279
19.43	Spargelcremesuppe Helgoland	280
19.44	Spargelfeuillete	280
19.45	Spargelflans aus der Provence	281
19.46	Spargelmousse	282
19.47	Spargeln in Kräutergelee mit Zitronen-Sahne-Sauce	282
19.48	Spargeln mit Riesenkrevetten	283
19.49	Spargelpastetchen	283
19.50	Spargelschaumsuppe mit Vanille	284
19.51	Spargelsuppe mit Avocado-creme	285
19.52	Spargelsuppe mit Krabbenfleisch	285
19.53	Spargelsuppe mit Pistazienklößen	286
19.54	Spargelsuppe mit Shrimps	286
19.55	Spargelsuppe mit Tofuklößchen	287
19.56	Weißer Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer	288
19.57	Zitronenreissuppe mit Melisse	288
19.58	Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe)	289

1 Beilagen

1.1 Grüner Spargel mit Orangensosse

2 kg Grünen Spargel	Salz
20 g Butter; (1)	Pfeffer
1 EL Zucker	Zucker
5 EL Orangensaft; frisch	1 TL Zitronensaft
- ausgepresst	160 g Butter; (2) kalt
4 Eigelb	

Grünen Spargel schälen (das untere Drittel). Die Schalen 10 Min. in Salzwasser garen. Butter (1), Zucker zum Sud geben, Spargel darin 10 Min. garen. Orangensaft mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft verrühren, bei milder Hitze cremig schlagen. Kalte Butter (2) langsam unterrühren. * 4 Port./je 405 kcal/1688 kJ * Quelle: ARD/ZDF-Text
Gepostet von: Ulli Fetzer @ 2:246/1401.62 Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer @ 2:246/1401.62 am 19.04.1994

1.2 Ingelheimer Spargelragout in Morchelrahm

1000 g Spargel; aus Ingelheim	4 cl Spargelbrühe
25 g Spitzmorcheln, getrocknet	4 cl Creme fraîche
1 EL Butter	250 g Parmaschinken
50 g Schalotten	

Spargel schälen, in einen passenden Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis sie gerade bedeckt sind, einmal aufkochen und noch 20 Minuten ziehen lassen. Er sollte noch einen leichten Biss haben. Herausnehmen, abtropfen lassen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Morcheln 3 Stunden einweichen, mit fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.

Schalotten fein würfeln und in der Butter anschwitzen, die Morcheln dazugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Spargelbrühe und Creme fraîche auffüllen und einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken, kurz erhitzen, nicht mehr kochen. Dazu hauchdünn geschnittener Parmaschinken reichen oder "Kratzerle", einen aus Mehl, Eiern, Milch und Salz gerührten Pfannkuchenteig, der nach dem Ausbacken in der Pfanne mit der Gabel zerkratzt wird. Source: Leichte Küche Rhein Gepostet von: Joachim M. Meng @ 2:245/6606.6 am 16.04.94

1.3 Kratzete

4 Eier	0.25 l Milch
Salz	30 g Butter
300 g Mehl	

1. Die Eier trennen. Die Eigelbe in eine große Schüssel geben. Die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen.
2. Die Eigelbe mit den Schneebesen des Handrührgerätes verquirlen. Die Hälfte des Mehls dazugeben und unterrühren. Nach und nach die Milch und das restliche Mehl unterrühren. Den Teig mit Salz würzen.
3. Den Eischnee unter den Teig heben. Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Dann wenden und die zweite Seite backen und ebenso verfahren.
4. Den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in große Stücke reißen, auf eine vorgewärmte Platte geben und warm stellen. Den zweiten Pfannkuchen backen.

Als Beilage zu Spargel.

Mengenangabe: 6 Portionen
Zubereitungszeit 20 Minuten
 1000 kJoul

1.4 Spargel

2 kg frischer Spargel,	1 EL frische Butter,
4 l Wasser,	etwas geschmolzene Butter,
1 - 2 EL Salz,	Schnittlauch (fein geschnitten)
2 TL Zucker,	

Spargel waschen, vom Kopf her schälen, das holzige Ende abschneiden. Salzwasser mit Zucker und Butter zum Kochen bringen. Je etwa 500 g Spargel mit weißem Baumwollfaden zu einem Bündel zusammenbinden. Diese Bündel in das kochende Salzwasser geben. Das Wasser mit den Spargeln soll nun nur noch ganz leise köcheln. Je nach Dicke sind die Spargel nach etwa 15 bis 20 Minuten gar. Aber sie müssen noch Biss haben (man kann einen Spargel außerhalb der Bündel dazu verwenden, den richtigen Moment zu finden). Dann kommen die Spargel auf eine angewärmte Platte. Die Fäden entfernen, geschmolzene Butter darüber gießen und ein wenig fein geschnittenen Schnittlauch darüber streuen.

1.5 Spargel in Pergamentpapier

5 Stangen weißen Spargel, geschält
2 EL Butter
etwas Meersalz

1 TL gehackter Kerbel oder glatte Petersilie
Pergamentpapier

Spargel schälen und auf Pergamentpapier legen, Butter und Salz dazu - zu einem schönen Päckchen packen - dabei etwas Freiraum lassen - also ein luftiges Pergamentpaket. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen - Paket 25 Min. garen lassen - dann aufreißen - gehackten Kerbel oder glatte Petersilie dazu und servieren.

Ideal als kleine Vorspeise mit einem Glas Sekt oder Weißwein.

1.6 Spargel in weißer Sauce

Spargel
500 g Spargel,
50 g Butter,
Salz,
1 TL Zucker

50 g Butter,
40 g Mehl,
1/4 l Spargelbrühe,
Salz,
Pfeffer,
2 EL Sahne

Sauce:

Die Spargel schälen und in einem leichten Salzwasser, dem Butter und Zucker zugefügt wurde, weich kochen. Die Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Sauce Mehl in die heiße Butter rühren und nach und nach mit der Spargelbrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sahne unterziehen. Die Spargelstücke in die Sauce geben und nochmals heiß werden lassen.

1.7 Spargel mit Hollandaise

1/2 Zitrone oder Balsamico blanco,(Saft)
1 kg weißer Spargel,
1 kg grüner Spargel,
Salz,
1 Würfel Zucker,
1 EL Butter,

3 Eigelb,(von ganz frischen Eiern)
2 EL kaltes Wasser.
200 g Butter,
weißer Pfeffer aus der Mühle,

1) Weißen Spargel schälen und die harten Enden großzügig abschneiden. Vom grünen Spargel nur das untere helle Stangendrittel schälen, harte Enden abschneiden.

2) Spargelschalen waschen, mit Wasser bedecken, etwas Salz, Zucker und Butter zufügen, einmal aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt 10-15 Minuten köcheln. Durch ein Sieb geben.

3) Spargelsud wieder aufkochen, zuerst die weißen Stangen einlegen, 7 Minuten köcheln. Grüne Stangen zufügen, 10 Minuten garen.

4) Butter schmelzen. Eigelb und Wasser mit Schneebesen verschlagen, im Wasserbad erwärmen. Unter ständigem Schlagen langsam das Fett zufügen, bis die Sauce dick und cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Sauce abschmecken. Sofort servieren. Tip: Sollte die Sauce ausflocken, einfach einen Eiswürfel darunterrühren. Spargelsud mit frischem Koriander als Tassen-Süppchen vorweg reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 35 Minuten

1.8 Spargel mit Käsesoße

1 1/2 kg Spargel, grüner	150 g Creme fraîche
1 TL Zucker	Pfeffer
20 g Butter	1 EL Zitronensaft
Salz	1 EL Zitronenschale, abger. (unbeh.)
200 ml Wasser	5 EL Parmesan, ger.
1 Pkt. helle Soße (für 1/4 l Flüssigkeit)	1/2 Bd. glatte Petersilie (gehackt)
200 g Sahne-Schmelzkäse	

Spargel waschen, nur an den Enden schälen, mit Zucker und Butter in Salzwasser zugedeckt 10 - 12 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Abtropfen lassen, warm halten.

Soßenpulver mit Spargelbrühe aufkochen. Schmelzkäse darin auflösen. Creme fraîche einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zitronenschale mit Parmesan und Petersilie mischen. Spargel mit Soße und Parmesangemisch anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion 408 kcal / 1714 kJ

1.9 Spargelgemüse in Soße Béchamel

750 g grüner Spargel	20 g Mehl
1/2 TL Salz	1/8 l Milch
1/2 TL Zucker	150 g Lachsschinken
10 g Butter	4 Salbeiblätter

1 Msp. Salz
 1 Msp. Pfeffer
 1 Pr. Muskat

2 EL Crème double

Den Spargel gründlich waschen, die unteren Enden der Stangen dünn schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden.

1/2 l Wasser mit Salz und dem Zucker zum Kochen bringen, die Spargelstücke hineingeben und zugedeckt 8 Min. darin kochen lassen.

Den Spargel auf ein Sieb schütten, dabei 1/8 l Spargelwasser auffangen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl hineingeben und unter Rühren bei schwacher Hitze hellgelb braten lassen. Mit dem Spargelwasser aufgießen, die Milch zugeben und die Soße unter Rühren aufkochen lassen und weitere 10 Min. leicht köcheln lassen.

Den Lachsschinken in Streifen schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Crème double unterrühren, Spargelstücke und Schinken darin erwärmen und zum Schluss Salbei darüber geben.

Mit neuen Kartoffeln servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

1.10 Spargelküchlein

800 g Spargel	Pfeffer
1 Prise Salz	Muskat
1 TL Zucker	2 EL Schnittlauch, gehackt
3 Eier	125 g Mehl
50 ml Sahne	Butterschmalz zum Braten
100 ml Milch	
Salz	

Spargel schälen, putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin nicht zu weich kochen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Eier, Sahne, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Schnittlauch in einer Schüssel verquirlen. Mehl darübersieben und mit dem Schneebesen unterrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Spargelstücke unterheben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 8 Spargelküchlein backen. Delikat als Beilage zu Fisch oder Kurzgebratenem. Dazu schmeckt Remouladensoße.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.11 Spargelplatte mit köstlicher Krabben-Hollandaise

2.5 kg weißer, geschälter Spargel	2 P. Sauce Hollandaise
1 EL Salz	2 EL Senf
2 Tasse(n) Wasser	2 EL gehackter Dill
1 EL Pflanzencreme mit Butteraroma	200 g Nordsee-Krabbenfleisch
1 EL Zucker	

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und zu 4 Bündeln mit Baumwollband zusammenbinden. Spargel, Salz, Wasser, Pflanzencreme und Zucker im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Den Spargel aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Sauce Hollandaise auf höchster Einstellung erhitzen, Senf und Dill unterrühren. Krabben unterheben und kurz erwärmen. Die Krabben-Hollandaise zum Spargel reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.12 Zitronengras-Hollandaise

1 Schalotte	4 Eigelb
1 Stange Zitronengras	2 EL Geklärte Butter
1 Bd. Estragon	<i>Erfasst Am 12. 04. 00 Von</i>
6 Pfefferkörner; zerstoßen	Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink
1 EL Weißwein	
1 EL Kräftige Gemüsebrühe	

Schalotte klein hacken, Zitronengras klein schneiden, mit Weißwein und Brühe aufkochen. Butter in einer Kasserolle aufschäumen, Schaum entfernen. Die Eigelbe in eine Sauteuse mit rundem Boden oder ins Wasserbad geben. Schalotten- und Zitronengrassud hineingeben und aufschlagen, bis die Masse dick ist. Topf vom Herd nehmen und weiterrühren, damit sich die Wände etwas abkühlen. In einem dünnen Faden die geklärte Butter hineinträufeln, dabei den Bodensatz ruhen lassen, mit Salz abschmecken.

2 Brot

2.1 Feiner Spargeltoast

750 g weißer Spargel	4 Scheib. gekocht. Schinken
1/4 l Wasser	4 Scheib. Toastbrot
Salz	1 Pack. Sauce Béarnaise
1 Prise Zucker	4 Scheib. Käse
1 EL Pflanzencreme mit Butteraroma	

Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Wasser, Salz, Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 ankochen, Spargel zugeben, erneut ankochen 10-12 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 fortkochen. Den Spargel sofort aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in gekochtem Schinken einrollen. Die Toastscheiben im Toaster rösten, in eine Auflaufform setzen. Die Schinkenrollen auf die Toastscheiben setzen, mit Sauce Béarnaise übergießen und mit Käse belegen. Die Form in den vorgeheizten Backofen, 2. Stufe von unten, setzen und etwa 15 Minuten überbacken. Getränketipp: Ein gut temperierter Riesling aus dem Rheingau.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion: etwa 597 kcal / 2477 kJoule

2.2 Spargel-Rührei-Toast

4 Scheib. Toast- oder Bauernbrot	125 g Becher Creme fraîche
1 Bd. Grüner Spargel	1 EL Honig
4 Scheib. Graved Lachs	1 Limone; den Saft
6 Eier	<i>Erfasst am 15. 05. 00 Von</i>
1 Pkg. Gartenkresse	Ulli Fetzer Norddeutscher Rundfunk
Salz, Pfeffer, Zitrone	

Sauce

Den Spargel nur am Ende schälen und in kochendem Salzwasser 10-12 Min. gar kochen, leicht auskühlen lassen. Für die Sauce Creme fraîche, Honig und Limonensaft verrühren - gar nicht so einfach mit dem Honig - evtl. mit etwas süßer Sahne verfeinern.

Aus 6 Eiern mit Salz und Pfeffer in einer beschichteten Pfanne Rührei erstellen. Toast oder Bauernbrot leicht antoasten - mit Rührei, dann mit Spargel, Graved Lachs und Käse belegen. Als Krönung mit Sauce leicht bedecken.

Alles schmeckt leicht lauwarm sehr lecker. Wer möchte, brät das Bauernbrot in Olivenöl schön knusprig.

2.3 Spargeltoast

2 Sch. Toastbrot	besser frisch und gekocht
1 EL Butter	2 EL Sauce Barnaise
4 Sch. roher Schinken	
10 Spargelspitzen (Dose),	

Toastscheiben buttern, Schinkenscheiben zusammenfalten und drauflegen. Spargelspitzen gut abtropfen lassen und auf dem Schinken verteilen, mit Sauce Barnaise überziehen.

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Grünes Spargeleis

3/4 l Milch
 12 Eigelb
 180 g Zucker
 1 Spur Salz
 200 g Creme fraîche

400 g Weisser Spargel
 300 g Grüner Spargel

Zubereitung

Den weissen Spargel schälen und weichkochen. Der Fond kann für Spargelsuppe verwendet werden, da er hier nicht mehr benötigt wird. Von dem grünen Spargel nur die Endstücke abschneiden und mit Schale weichkochen. Den gesamten Spargel fein pürieren und falls nötig durch ein Sieb streichen. Es sollte ca. 2/3 des Rohgewichtes übrigbleiben.

Milch und Zucker aufkochen, die Eigelb mit dem Salz glattrühren und ca. 1/3 der kochenden Milch unter Rühren in die Eier geben. Anschliessend die Eimasse in die kochende Milch geben (unter Rühren) und so lange weitererhitzen, bis die Flüssigkeit andickt. Das geht relativ schnell und die Masse darf dabei auf keinen Fall kochen! Sofort aus dem Topf in ein anderes Gefäss umfüllen (durch ein Sieb, um die Hagelschnüre rauszufiltern) und kaltstellen (in Eiswasser). Unter die kalte Eisgrundmasse die Creme fraîche und das Spargelpüree geben und die Masse in einer Eismaschine frieren.

Passt hervorragend zu Erdbeeren... Tip: Wer weitere Infos zur Speiseeisherstellung sucht (auch ohne Eismaschine) sollte sich mal in einer Bücherei oder Buchhandlung das Hobbythek-Buch Nr. 6 anschauen...

4 Eierspeisen

4.1 Crêpes mit Spargel und Frischkäse

750 g Frischer Spargel; geschält - und gekocht	1/2 TL Salz 2 Eier
450 g Frischkäse	1 EL Olivenöl
Zitronenschale; abgerieben	1/8 l Milch
Salz	1/8 l Wasser
Schwarzer Pfeffer	300 g Kaffeesahne
100 g Mehl	

Man bereitet erst die Füllung zu: den Spargel in etwa 2,5 cm lange Stücke schneiden, mit Frischkäse und Zitronenschale vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Crêpesteig zubereiten: Mehl, Salz, Eier, Olivenöl, Milch und Wasser gut miteinander verrühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Aus dem Teig pro Portion 3 dünne Crêpes zubereiten. Die Spargelmischung gleichmässig darauf verteilen, die Crêpes zusammenrollen und nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Die Sahne auf die Crêpes giessen, mit Alufolie abdecken und 20-30 Minuten im Ofen backen, bis die Crêpes durch und durch heiss sind.

Dazu passen junge Möhren und neue Kartoffeln.

4.2 Crepes Parmentier mit Spargeln

600 g Mehlig kochende Kartoffeln	1 Gewürzgurke
25 g Butter	1/2 Rote Peperoni
500 ml Milch	1/2 Bd. Glattblättrige Petersilie
5 Eier	3 EL Sherryessig
4 EL Mehl	1 TL Senf
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Muskatnuss	5 EL Öl
Butter; zum Braten	<i>Aus Einer Rubrik Von</i>
<i>Belag</i>	Anne-Marie Wildeisen erfasst von Rene
500 g Grüne Spargeln	Gagnaux
1 klein. Zwiebel	

Die Kartoffeln in der Schale in nicht zuviel Wasser weich kochen. Abschütten, noch heiß schälen und durch das Passevite treiben. Die Butter unterrühren, dann die Milch beifügen.

Zehn Minuten stehen lassen. Ein Ei nach dem andern sowie Mehl unterarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Inzwischen den hinteren Stengelteil der Spargeln um 1/3 kürzen. Die Spargeln je nach Dicke eventuell der Länge nach halbieren. In etwas Salzwasser oder in einem Siebeinsatz über Dampf knapp weich garen.

Zwiebel, Gurke und Peperoni ganz klein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Sauce rühren und die vorbereiteten Zutaten beissigen.

In einer beschichteten Bratpfanne etwas Butter erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse kleine Küchlein von etwa 16 cm Durchmesser backen. Die Crepes nach drei oder vier Minuten mit Hilfe eines Tellers wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Warm stellen, bis alle Crepes gebacken sind.

Die Spargeln auf den Crepes anrichten und mit Kräuter-Vinaigrette beträufeln. Sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

4.3 Crêpes und Frühlingsmorcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce

<i>Teig</i>	1 dl Geflügelbouillon
80 g Mehl; gesiebt	2 dl Doppelrahm
2 dl Milch	Salz
2 Eier	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	<i>Sauce</i>
Salz	20 g Butter
1 Spur Muskat	1 Schalotte
<i>Fuellung</i>	2 Frühlingsknoblauch-Zehen
500 g Frische Morcheln	2 Bd. Glatte Petersilie
500 g Weisse Spargeln	Basilikumblättchen
20 g Butter	Estragonblättchen
1 Schalotte	2 dl Bouillon
Mehl	2 dl Rahm
1/2 dl Weisswein	

Frühlingsknoblauch: noch ist sein Duft zurückhaltend und seine Schärfe nicht vorhanden. Alles andere ist schon da, Aroma, Geschmack und die heilbringende Kraft des Allicin, des wichtigsten Inhaltsstoffes. Die alten Griechen meinten: "Im Wein zerdrückt, hilft er bei Schlangenbissen und nützt gegen den Biss von tollwütigen Hunden. Er macht die Stimme klar und lindert ständigen Husten, wenn man ihn roh zu sich nimmt. Mit Oregano gekocht, tötet er Läuse und Wanzen". Für den Teig alle Zutaten verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Danach in einem Pfännchen pro Person zwei kleine Crêpes backen, auf Aushaltspapier legen und abkühlen lassen.

Von den Morcheln die Stiele entfernen, unter fließendem Wasser sorgfältig von allem Sand befreien, abtropfen und grob würfeln. Die Spargeln waschen, schälen, die unteren Enden abschneiden, die Stangen in groben Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Füllung Die Schalottenwürfelchen in Butter dünsten, die Morcheln zugeben, mit wenig Mehl leicht bestäuben, mit Wein und Bouillon ablöschen, würzen und zugedeckt weich köcheln. Danach auf ein Sieb geben, den Fond mit Doppelrahm auffüllen, nochmals aufkochen und abschmecken, mit den Morchel- und Spargelwürfeln vermischen. Sauce Die fein geschnittene Schalotte in Butter anziehen, den Knoblauch sowie die gezupften Kräuter dazugeben, mit Bouillon auffüllen, aufkochen und pürieren. Durch ein feines Sieb zurück in den Topf passieren, den Rahm zufügen, sämig reduzieren und abschmecken. Zum Schluss ein nussgrosses Stück kalte Butter einrühren. Fertigstellen Die Füllung auf die Crêpes verteilen, aufrollen, in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform legen, mit der Sauce nappieren und während 12 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze heiss werden lassen (nicht überbacken). Mit Kräutern garniert servieren.

4.4 Kartoffel-Schaumomelett mit Füllung

4 Eier	<i>Für die Füllung</i>
8 EL Milch	200 g Pilze z.B. Champignons Pfifferlinge;
Salz	gedünstet Oder
Muskatnuss	300 g –Spargel Oder Paprikastreifen; ge-
65 g Kartoffelknödelmehl	dünstet
Butter	

Menge im Original-Rezept für 1-2 Personen ausreichend.

Eigelb mit Milch und Gewürzen schaumig rühren, Kartoffelknödelmehl dazugeben. Eiweiß steifschlagen und unter die Masse heben. Butter in der Pfanne heiß werden lassen, die Masse hineingeben und mit angewärmtem Deckel zudecken. Bei milder Hitze auf der Kochplatte oder im Ofen ohne Umwenden backen. Das fertige Omelett halbseitig mit Füllung belegen, die zweite Hälfte darüberklappen. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Nach Belieben eine Sauce dazu reichen; zu Pilzen Ketchup oder Tomatensauce, zu Spargel holländische Sauce oder gebräunte Butter, zu Paprikatomen eine Tomatensauce.

:Zubereitung : ca. 20 Min.

4.5 Sesamomelette mit Stangenspargel

800 g Frischer Spargel	4 Eier
10 g Butter	2 EL Milch
Jodsalz	1 EL Sesam
1 Spur Zucker	2 EL Sauerrahm

1 Schachtel Kresse
 Jodsalz
 Muskat

1 EL Butterschmalz; zum Ausbacken

Spargel dünn schälen, Enden abschneiden, in leichtem Salzwasser mit etwas Butter und einer Prise Zucker auf den Biss garen. Eier mit der Milch und dem Sesam kräftig verschlagen, mit Jodsalz und etwas Muskat würzen. Butterschmalz in 2 kleinen Omelettepfannen erhitzen und die Masse darin aufteilen. Das Omelette beidseitig goldgelb ausbacken und jeweils auf einen Teller legen, mit etwas Sauerrahm bestreichen und mit Kresse bestreuen. Die Hälfte des Omelettes mit Spargel belegen und die zweite Hälfte darüberklappen. Mit der restlichen Kresse das Omelette bestreuen, neue Kartoffeln dazu reichen und sofort servieren.

4.6 Spargel mit Rahmsauce

Zutaten

800 -1000 g Spargel
 Salz
 1 Pr. Zucker
 1/2 TL Butter

200 ml Creme double
 Salz
 Pfeffer
 60 g frisch geriebener Sbrinz
 wenig Muskat

Sauce

Spargel schälen, mit 1/8 l Wasser, Salz, Zucker und Butter im Topf auf 3 zum Kochen bringen, 15-20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen. Creme double in einen Topf geben, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 unter ständigem Rühren kurz vor den Kochpunkt bringen. Ausschalten, mit Salz und Pfeffer würzen, den Käse darunterühren, bis er geschmolzen ist und sich mit der Sauce verbunden hat. Mit ganz wenig Muskat würzen. Spargelstangen auf eine vorgewärmte Platte legen, mit Sauce übergießen. Dazu gibt's neue Kartoffeln. Tip: Sollten Sie grünen Spargel vorziehen, dann schälen Sie die Stangen nur am unteren Drittel. 29 g Eiweiß, 95 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 4652 kJ, 1110 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

4.7 Spargel-Soufflé

1 Grundrezept Soufflé
 250 g Spargel, frisch

Für ein Spargel-Soufflé braucht man keinen erstklassigen Spargel, da er püriert wird. 250 g Spargel schälen, 20 Min. kochen, pürieren, und zusammen mit dem Eigelb zum Soufflé geben.

Menge: 4 Portionen

4.8 Spargelflan an Kräutersauce

500 g weißer Spargel (vorgekocht),	2 EL frisch gehackte Kräuter
2 Eier,	(Kerbel, Schnittlauch, Brennessel, Petersilie),
3 EL Sahne,	100 ml trockener Wermut-Wein
Salz,	
weißer Pfeffer,	
Butter für die Förmchen,	

Vom Spargel die Spitzen für die Garnitur aufheben. Den unteren, noch zarten Teil der Stangen mit den Eiern und der Sahne im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter der Spargelmasse hinzufügen. Mit Wermut abschmecken. Kleine Soufflé- oder Timbale-Förmchen mit Butter bestreichen. Die Masse einfüllen. Die Förmchen in ein Wasserbad stellen und im Ofen bei ca. 200 Grad etwa 30 Minuten garen.

Vor dem Herausnehmen der Flans mit einer Nadel oder einem spitzen Messer prüfen, ob die Masse fest ist. Die Flans auf warme Teller stürzen und mit den erwärmten Spargelspitzen garnieren.

4.9 Spargelomelett

750 g Spargel	1/2 TL Salz
3 l Wasser	-Pfeffer
3 EL Salz	1 Bd. Schnittlauch
1/2 TL Zucker	2 EL Butter
1 EL Zitronensaft	100 g Gouda
8 Eier	
4 EL Sahne	

Spargel waschen und dünn schälen. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Zitronensaft zufügen und Spargel hineinlegen. Je nach Spargeldicke ca. 10 Min. kochen. Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und warmstellen. Käse reiben. Eier und Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden, zu der Eimasse geben. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, 1/4 der Eimasse hineingeben, 1/4 des geriebenen Käse darüberstreuen und zugedeckt

bei milder Hitze ca. 10 Minuten backen. Omelett herausnehmen und warmstellen. Die übrigen drei Omeletts mit Spargel füllen und zusammenklappen. Dazu: Kartoffeln und Salat

4.10 Spargelomelette

500 g Spargel	ken
1/2 l Wasser	2 Eiweiss
Fondor	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	2 Eigelb
1/8 l Spargelwasser	2 EL Mehl
1 Pk. Maggi Meisterklasse für Sauce Hollandaise	Maggi Würzmischung 2
50 g Butter	10 g Butter
100 g gekochte Zunge oder gekochter Schinken	Petersilie

Spargel waschen, schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Wasser, Fondor, Zucker und Butter zum Kochen bringen, Spargel hineingeben, aufkochen und ca. 20 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Spargelwasser zum Kochen bringen. Maggi Meisterklasse Zubereitung für Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren, zum Kochen bringen. Nach und nach Butter unterschlagen. Gekochte Zunge oder Schinken in Würfel schneiden und mit dem Spargel unter die Sosse geben. Für das Omelette: Eiweiss mit Salz steifschlagen, Eigelb, Mehl und Maggi Würzmischung 2 dazugeben und unter den Eischnee heben. In einer Pfanne mit Deckel Butter heiss werden lassen, die Omelettemasse hineingeben, zudecken und bei geringer Wärmezufuhr in 10 Minuten stocken lassen. Das Omelette mit dem Spargelgemüse füllen und übereinanderschlagen. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Brennwert pro Portion: ca. 2510 kJ (600 kcal).

4.11 Spargelomelette mit Kräuterhollandaise und Räucherlachs

1 kg Spargel	Salz
etwas Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	Zitronensaft
1 Stich Butter	2 EL Kräuter, frische gehackte
<i>für die Kräuterhollandaise</i>	<i>für die Omelettes:</i>
250 g Butter	8 Eier
1 Schalotte (kleine Zwiebel)	4 EL Sahne,
5 Pfefferkörner, weiße	Salz
1 EL Weißweinessig	Pfeffer
3 Eigelb	Muskat

40 g Butter
300 g Räucherlachs in Scheiben

Den Spargel schälen und in reichlich Wasser mit Salz und Zucker nach Geschmack sowie einem Stich Butter 15 bis 20 Minuten kochen.

Für die Kräuterhollandaise die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit dem zerdrückten Pfefferkörnern, Essig und 5 Eßlöffeln Wasser in einen zweiten Topf geben und 5 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einen Topf geben und so lange erwärmen, bis sie klar ist.

Die Zwiebel-Essigmischung durch ein feines Sieb in eine Edelstahl- Rührschüssel gießen. Die beiden Eigelb zufügen und die Masse in ein heißes Wasserbad stellen. Die Soße so lange aufschlagen, bis sie dick und leicht schaumig ist. Die Schüssel dann aus dem Wasserbad nehmen und die Butter tropfenweise unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die gehackten Kräuter unterrühren.

Für die Omelettes Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen. Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Butter in einer Pfanne zerlassen und nacheinander vier Omelettes backen.

Die Omelettes mit Spargel, Kräuterhollandaise und Lachsscheiben anrichten.

Tip: Schneller läßt sich dieses Gericht zubereiten, wenn Sie auf Soße Hollandaise als Fertigprodukt zurückgreifen und diese mit Kräutern verfeinern.

Mengenangabe: 4 Portionen
pro Person 1008 kcal / 4219 kJoul

4.12 Überbackene Spargelomeletts

750 g frischer Spargel	Salz
2 l Wasser	1 TL Butter
1 Zitrone, Saft von	<i>Sonstiges</i>
1 TL Butter	50 g Emmentaler, ca.
<i>Omeletts</i>	
8 Eier	

Spargel schälen, Wasser, Zitronensaft und Butter mischen und zum Kochen bringen, Spargel hinzugeben und ca. 20-25 Min. garen.

Eier mit Salz verquirlen. Pro Omelett 1 Tl. Butter in der Pfanne zerlassen und 4-6 Omeletts ausbacken.

Den Spargel abtropfen lassen, in die Omeletts einwickeln und in eine ausgefettete, feuerfeste Form legen. Butter schmelzen lassen, darübergießen und geriebenen Käse gleichmäßig verteilen. 10 Min. bei 200°C in Backofen überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Feiner Spargeltopf

500 g Putenschnitzel	1 klein. Kohlrabi
1 Zwiebel	500 ml Geflügelbrühe
2 EL Öl	200 ml trockner Weißwein (etwa Riesling)
Salz	2 EL gehackte frische Kräuter
Pfeffer a. d. Mühle	(etwa Kerbel und Schnittlauch)
750 g gemischter Spargel (grün und weiß)	
1 Bd. Möhren	

Das Putenfleisch waschen, abtupfen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Fleisch in Öl rundum kräftig anbraten, Zwiebeln zugeben und mitbraten, bis alles schön braun ist. Salzen und pfeffern. Das Fleisch herausnehmen.

Den weißen Spargel gründlich schälen, vom grünen nur das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Den Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Möhren und Kohlrabi schälen, die Möhren längs halbieren, den Kohlrabi vierteln und beides in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Bratensatz mit Fond und 1/4 l Wasser losköcheln, die weißen Spargelstücke und den Wem zufügen, 15-20 Min. köcheln lassen. Den grünen Spargel, Möhren und Kohlrabi die letzten 10 Min. zufügen, das Gemüse bissfest garen. Das Fleisch zugeben und heiß werden lassen. Den Spargelintopf mit Kräuter, Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.2 Festtagsauflauf mit Spargel

1 kg Spargel	Butterschmalz zum Braten
1 kg Nackenbraten vom Schwein	1 Becher Sahne
Salz	1 Becher Sauerrahm
Pfeffer	Küchengarnt oder Rouladennadeln
200 g Frischkäse	

Den Spargel schälen und an den Enden etwas kürzen. Dann in Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen und anschließend abtropfen lassen. Dabei den Kochsud auffangen.

Den Nackenbraten in rouladendicke Scheiben schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Bratenscheibe mit 1 Teelöffel Frischkäse bestreichen und mit einigen Spargelstangen belegen. Die Scheiben aufrollen und mit Küchengarnt zubinden oder mit einer Rouladennadel feststecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargelrollen darin von allen Seiten anbraten. Dann etwas Spargelsud in die Pfanne gießen, einen Deckel aufsetzen und das Fleisch 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Rouladen in eine gefettete Auflaufform legen. Sahne und Sauerrahm in den Bratensatz einrühren, einmal aufkochen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Diese Soße über die Rouladen gießen und das Gericht im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten lang backen, bis sich eine braune Kruste gebildet hat. Den Auflauf mit Salzkartoffeln und einem knackigen Salat servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

pro Person 630 kcal / 2646 kJoul

5.3 Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel

250 g Fettuccine	400 g frische oder tiefgekühlte Spargelspitzen
2 EL Olivenöl	zen
1 Zwiebel	1/2 TL getrockneter Oregano
150 g Hähnchen, gegart	130 g geriebener Parmesan
1 rote Paprikaschote	Salz
2 Stangen Sellerie	Pfeffer
1 Brühwürfel	
300 ml Naturjoghurt	

1. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln al dente garen. Zwiebel abziehen und hacken, Hähnchenfleisch klein schneiden, ebenso Paprika und Sellerie. Brühwürfel zerbröckeln.

2. In einem kleinen Topf Öl erhitzen, Zwiebel unter gelegentlichem Rühren glasig dünsten. Fleisch, Paprika, Sellerie und Brühwürfel zu der Zwiebel geben. 250 ml Wasser zugeben und aufkochen. Nach fünf Minuten Joghurt, Spargelspitzen und Oregano zufügen. Umrühren und einige Minuten bei mittlerer Hitze garen.

3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hälfte der Hähnchen-Gemüse-Zubereitung in eine gefettete Form füllen.

4. Fettuccine drübergaben, mit der restlichen Zubereitung bedecken. Mit Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten überbacken, bis sich eine knusprige Kruste gebildet hat.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 50 Minuten

5.4 Gratinierte Spätzle

500 g grüner Spargel	Cayennepfeffer
200 g Champignons	100 g Sahne
1 EL Zitronensaft	150 g Mozzarella
1 Bd. Frühlingszwiebeln	250 g Spätzle
1 Bd. Petersilie	
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

Den Spargel nur am unteren Ende dünn schälen, waschen, in Stücke schneiden. Den Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Die Spargelstücke mit einem Schaumlöffel aus der Garflüssigkeit nehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Das Kochwasser für die Spätzle aufheben.

Die Pilze putzen und evtl. kalt abspülen, dann vierteln, mit Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken. Einen Teil beiseite legen, den Rest fein hacken.

Das Spargelwasser zum Kochen bringen, die Spätzle darin garen, dann auf ein Sieb gießen und abschrecken. Die Spätzle mit den Pilzen, den Frühlingszwiebeln und der gehackten Petersilie zum Spargel in die Form geben. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Sahne angießen.

Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Spätzle verteilen. In der Mitte des Backofens bei 220 °C ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Kurz vor Ende der Garzeit die restliche Petersilie fein hacken. Die Spätzle damit bestreut servieren.

5.5 Kartoffel-Spargel-Auflauf

500 g Spargel	30 g Sesamsaat
Salz	Pfeffer
1/2 EL Zucker	1 Bd. Schnittlauch (in Röllchen)
700 g Kartoffeln	100 g Cheddar (geraspelt)
200 g Sahne-Schmelzkäse	Fett für die Form
3 Eier	

Spargel schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser mit Zucker 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Kartoffeln schälen, mit dem Schnitzelwerk in dünne Scheiben schneiden.

Mit dem Schneebesen Schmelzkäse, Eier, Sesam, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen glatt verrühren. Spargel und Kartoffeln abwechselnd mit der Käsesoße und dem Cheddar in eine gerettete Form schichten. Im Backofen garen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 35 Min

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 485 kcal / 2026 kJoul

5.6 Nudelaufbau mit Lachs und Spargeln

500 g grüne Spargeln	3 Eier
2 l Wasser	1 Rahmquark (150 g)
1 EL Salz	2 dl Milch
1 TL Öl	1 EL Zitronensaft
250 g breite Nudeln	50 g geriebener Sbrinz
200 g geräucherter Lachs	1 TL Salz
1 Bd. Schnittlauch	Pfeffer
Paprika	Muskat
Pfeffer	4 EL geriebener Sbrinz

Guss

Spargeln rüsten: Spargeln waschen, Anschnitt, soweit er holzig-fasrig ist, wegschneiden. Evtl. im unteren Drittel schälen. In 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Nudeln und Spargeln kochen: Wasser, Salz und Öl aufkochen, Nudeln und Spargelstücke begeben. Während ca. 12 Minuten köcheln. Herausnehmen, abtropfen lassen.

Auflauf fertig machen: Lachs in 1 cm breite Streifen, Schnittlauch fein schneiden. Mit Nudeln und Spargeln mischen, würzen. In die gefettete Auflaufform füllen.

Guss: Alle Zutaten bis und mit Muskat gut verrühren, über die Masse gießen. Mit Käse bestreuen.

Backen: ca. 25 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Statt geräucherten Lachs 12. Schinkenranchen verwenden.

Als Menü: Vorspeise: Frühlingsalat Hauptgericht: Nudelaufbau mit Lachs und Spargeln.

Nachspeise: Honig-Mascarpone mit Erdbeeren

5.7 Reistorte mit Scampi und Spargel

300 g Reis	1 EL gehackte Schalotten
200 g Scampi	1 Knoblauchzehe
1/2 kg grüner Spargel	4 Basilikumblätter
2 EL geriebener Parmesan	1 EL gehackte Petersilie

1 Prise Oregano	3 EL Olivenöl
1 l Fischfond (oder Gemüsebrühe)	Salz
1/2 l Fischfond (oder Gemüsebrühe)	Pfeffer
1/2 Glas trockener Weißwein	
Butter	

1. Holzige Enden am Spargel entfernen. Die Spitzen abbrechen und in Salzwasser fünf Minuten garen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden und acht Minuten bei schwacher Hitze in etwas Brühe und einem Löffel Olivenöl kochen.
2. Scampi schälen. In einem Topf einen Löffel Öl mit einigen Löffeln Fischfond (oder Gemüsebrühe) erhitzen, die Scampi zwei Minuten mit einer Knoblauchzehe und einer großzügigen Prise Pfeffer garziehen lassen.
3. Einen weiteren Esslöffel Öl zufügen, Hitze erhöhen und weitere drei Minuten garen. Vom Herd nehmen, mit Basilikum, Oregano und der Hälfte der gehackten Petersilie würzen.
4. Ein Drittel der Scampi beiseite stellen. In den übrigen zwei Dritteln Knoblauch entfernen und den Reis zufügen. Unter ständigem Rühren den Reis bei schwacher Hitze anbraten, den Wein zugießen und verkochen lassen.
5. Die Hälfte der Spargelstiele zum Reis geben, mit Fisch- oder Gemüsebrühe nach und nach aufgießen und den Reis garen.
6. Bei Ende der Garzeit den Rest der Spargelstiele, ein Stück Butter und zwei Esslöffel Parmesan zugeben.
7. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Reis in eine leicht gefettete Form geben und fest andrücken. Einige Minuten im Ofen backen.
8. Den Reis auf einen vorgewärmten Servierteller stürzen, mit Petersilie bestreuen und mit den Spargelspitzen und den beiseite gestellten Scampi servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

5.8 Spargel-Auflauf

1.5 kg Spargel	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker	Muskatnuß (frisch gerieben)
1/2 l Brühe (Instant)	200 g gekochter Schinken
8 Eier	Fett für die Auflaufform
60 g Butter oder Margarine	5 EL Semmelbrösel
30 g Mehl	1 Bd. Schnittlauch
50 g Gruyère (oder ein anderer Hartkäse)	
Salz	

1. Spargel schälen, halbieren und zusammen mit dem Zucker in die kochende Brühe geben. 15 – 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Eier 10 Minuten kochen. 2. 30 g Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mehl einrühren und anschwitzen. Spargelbrühe dazugießen und aufkochen lassen. 5 Minuten bei milder Hitze kochen. 3. Käse raffeln, in die Sauce rühren und darin schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. 4. Schinken in Streifen schneiden, Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Eischeiben in eine gefettete Auflaufform legen. Schinken darauf verteilen, die Hälfte der Sauce darübergeben, den gut abgetropften Spargel darauf verteilen. Restliche Sauce und restliche Eischeiben darübergeben. 5. Restliche Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen, die Semmelbrösel darin leicht anrösten und über den Auflauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225° (Gas 4) auf der mittleren Einschubleiste 10–15 Minuten überbacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit 45 Min.

Garzeit 30–35 Min.

Umluft 15–20 min. b. 200°C

5.9 Spargel-Auflauf

300 g Spiralnudeln

Salz

250 g Broccoli

125 g grüner Bruchspargel

125 g weißer Bruchspargel

1 TL Butter

Muskat

Zitronensaft

150 g magerer gekochter Schinken

200 g Kräuterfrischkäse

Fett

Semmelbrösel für die Auflaufform

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, gut abtropfen lassen. Den Broccoli waschen, putzen, in sehr kleine Röschen teilen, große Stiele würfeln und in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, auf ein Sieb geben. Den Spargel schälen. In einem Topf etwa fingerbreit Wasser mit Butter, Salz, Muskat, einigen Tropfen Zitronensaft und Zucker zum Kochen bringen. In dem Sud die Spargelstücke in etwa 10 Minuten bissfest garen. Die Spargelstücke auf ein Sieb geben, den Sud auffangen. Den Schinken fein würfeln.

Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. Eine große Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Nudeln mit den Schinkenwürfeln vermischen und in der Auflaufform verteilen. Aus Broccoliröschen und Spargelstücken jeweils diagonal schmale Streifen in die Nudeln drücken. Den Frischkäse mit 120 ml Spargelsud glattrühren und über dem Auflauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: 542 kcal / 2275 kJoul, Eiweiß: 26 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 56 g

5.10 Spargel-Mascarpone-Gratin

1 kg Spargel	etwas Zucker
1/8 l Fleischbrühe	Salz
1 Bd. Basilikum	Pfeffer
1 Schalotte, feingehackt	Küchenschnur
50 g Mascarpone	
1 EL Butter	

Den Spargel schälen und mit einer Küchenschnur zu zwei Bündeln schnüren. In Salzwasser, das mit Zucker und einem halben Eßlöffel Butter gewürzt wurde, ca. 12 Minuten kochen. Den Spargel in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Spargelstangen in Stücke schneiden, das Kopfstück der einzelnen Stangen ungefähr fingerlang, den Rest zentimeterlang.

Schalottenwürfelchen in etwas Butter andünsten, die Brühe dazugeben und fast vollständig einkochen lassen. Den Mascarpone und feingeschnittenen Basilikum dazugeben und kurz aufkochen lassen. Eine Gratinform ausbuttern, die zentimeterlangen Spargelstücke hineingeben und die Spargelköpfe parallel obenauf anrichten.

Die Mascarpone Masse über den Spargel geben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und im Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 2 Portion(en)s

5.11 Spargel-Reis-Eintopf

200 g Schinkenmett	1 Dos. Spargelstücke
1 Tasse(n) Langkorn-Reis	2 TL Brühe (für 1/2 l)
3 Tasse(n) Wasser	Petersilie
Salz	
1 Stück Butter	

Topf fetten, Mett zu Bällchen formen und in den Topf geben. Reis, Flüssigkeit und Spargel dazugeben. Den Eintopf bei geschlossenem Topf zum Kochen bringen (E.-Herd 2-te Stufe). Wenn Dampfähnen erscheinen die Elektroplatte abstellen und den Eintopf bei geschlossenem Topf 30 Minuten quellen lassen. Petersilie über die fertige Suppe geben.

Anmerkung: Der Eintopf wird sehr dick.

5.12 Spargel-Spinat-Gratin

1 kg Spinat	100 g Parmesan; gerieben
;Salz	2 Eigelb
1 1/2 kg Spargel	5 EL Sahne
1 TL Zucker	;Pfeffer
50 g Butter	;Muskat
150 g Emmentaler; gerieben	

Spinat verlesen und waschen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spinatblätter portionsweise 4-5 min kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und zum Trocknen auf ein Tuch legen. Den Spargel schälen und in reichlich kochendem Wasser mit Salz, Zucker, und der Hälfte der Butter garen. Die beiden Käsesorten mit den Eidottern und der Sahne verrühren und herzhaft mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine groß, längliche feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und mit der Hälfte des Spinats auslegen. 1/3 der Käsecreme daraufstreichen und den gut abgetropften Spargel darauf verteilen. Die Stangen, mit Ausnahme der Köpfe, mit einem weiteren Drittel der Käsemasse bestreichen und mit dem restlichen Spinat bedecken. Den Rest der Käsemasse auf dem Spinat verteilen, mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen. Bei 220°C auf mittlerer Schiene etwa 10 min überbacken. Dann den Grill zuschalten und auf der obersten Schiene noch kurz gratinieren. :Pro Person ca. : 417 kcal

5.13 Spargelaufwurf

800 g Spargel	Salz
1/4 l Wasser	Pfeffer
Salz	250 g süße Sahne
300 g gekochter Schinken	3 Eier
2 Zwiebeln	150 g Goudakäse
400 g Kartoffeln	Butter
3 Tomaten	
Estragon	

Spargel mit Wasser und Salz ankochen, 10 Minuten fortkochen und abtropfen lassen. Schinken und Zwiebeln in Würfel, Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform der Reihe nach jeweils die Hälfte der Kartoffeln, des Spargels, des Schinkens, der Tomaten und der Zwiebeln schichten. Zwischendurch mit Estragon, Salz und Pfeffer bestreuen und die zweite Hälfte ein schichten. Sahne mit Eiern verquirlen und darübergießen. Käse reiben, über den Auflauf streuen und Butterflöckchen daraufgeben. Form in den kalten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 °C / 80 bis 85 Minuten. Beilage:

Blattsalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.14 Spargelauf mit Kartoffeln

750 g Spargel	Salz
1 l Wasser	Muskat
Salz	750 g Pellkartoffeln
1 Pr. Zucker	150 g roher Schinken
30 g Butter	Semmelbröseln
40 g Mehl	Butterflöckchen
1/2 l Flüssigkeit (Spargelbrühe und Milch)	50 g geriebener Käse
1 Eigelb	

Spargel schälen, waschen, in Stücke schneiden und mit Wasser, Salz und Zucker ca. 15-20 Min. garen.

Butter zerlassen, das Mehl darin verrühren und die Flüssigkeit unter Rühren zugeben. Aufkochen lassen.

Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Soße damit legieren. Soße mit Salz und Muskat abschmecken.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Schinken fein würfeln. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Spargel und Schinken in eine gefettete Auflaufform schichten, die letzte Schicht sollte Kartoffeln sein. Die Soße übergießen und Semmelbröseln, geriebenen Käse und Fettflöckchen drübergeben.

Auflauf bei 225-250°C 25-30 Min. und bei abgeschaltetem Ofen ca. 10 Min. backen.

5.15 Spargelauf mit Schinken

1 kg Frischen Stangenspargel	1/2 Tas. Sahne
20 g Butter	100 g Gekochten Schinken
Jodsalz	1 EL Petersilie; gehackt
<i>Auflaufmasse</i>	Jodsalz
4 Eier	Weisser Pfeffer
1 Tas. Milch	

Spargel dünn schälen, unten etwas abschneiden und in leichtem Salzwasser mit etwas Butter auf den Biss kochen. Spargel gut abtropfen lassen und in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Aus den Eiern, der Milch, der Sahne, der Petersilie und dem in kleine Würfel geschnittenen Schinken eine Masse herstellen, mit Jodsalz und weissem Pfeffer

würzen und über die Spargelstangen geben. Im Rohr bei ca. 160 Grad den Auflauf ca. 25-30 Minuten backen. Dazu eignen sich neue Kartoffeln mit Schnittlauch. Spargelsuppe Die Brühe von dem gekochten Spargel nochmals erhitzen, Streifen von Zucchini, Karotte und Kohlrabi dazugeben. Alles zusammen kurz garen und anschliessend kleine Nockerl von Kalbsbrät, das mit Sahne verfeinert wurde, in diese Brühe abstechen.

5.16 Spargeleintopf

800 g Spargel	1 B. Sahne
1 l Brühe (Instant)	1 Eigelb
incl. Spargelkochwasser	Salz
30 g Butter oder Margarine	Pfeffer
150 g kleine Zucchini	1 TL Sojasauce
375 g Kartoffeln	Muskat
30 g Mehl	einige Kerbelblättchen
350 g Kalbsbratwurst (ungebrüht)	

Spargel schälen, Schalen waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen lassen. Das Spargelwasser durch ein Sieb abgießen.

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, Zucchini putzen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln. Kartoffeln und Spargel in zerlassenem Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 andünsten. Mehl überstäuben, mit anschwitzen. Mit Brühe und Spargelbrühe ablöschen, aufkochen, 10 Minuten zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen.

Aus der Bratwurst kleine runde Klöße drücken, zusammen mit den Zucchinis Scheiben nach 10 Minuten zum Eintopf geben. Weitere 5 Minuten garen. Sahne mit Eigelb verschlagen, in die Suppe gießen, nicht mehr kochen lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Muskat gut abschmecken. Mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.17 Spargelkartoffelaufbau

1 kg Grünspargel	300 g Creme fraîche
800 g Kartoffeln, festkochende	Salz
(z. B. Cilena, Hansa, Linda, Nicola oder Selma)	weißer Pfeffer
300 g Schinken, gekochter	100 g Allgäuer Emmentaler, geriebener
etwas Butter	1 Knoblauchzehe

Spargel an der unteren Hälfte schälen, in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser 5 bis 10 Minuten garen und erkalten lassen. Kartoffeln waschen und

in der Schale kochen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und, etwas abgekühlt, in dünne Scheiben schneiden. Schinken klein würfeln. Eine feuerfeste Form leicht ausbuttern und Spargelstücke mit Kartoffelscheiben und Schinken schichtweise in die Form geben. Creme fraîche mit Salz, Pfeffer und gepreßtem Knoblauch würzen und über dem Auflauf verteilen. Zuletzt den geriebenen Emmentaler darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.18 Spargelquiche

250 g Mehl	4 Eier
1 Spur Salz	100 g Reibkäse (Gouda oder
100 g Butter	- Emmentaler)
2 cl ;eiskaltes Wasser	-Salz
1 kg Spargel; weiss oder grün	-Pfeffer
250 g Gekochten Schinken	-Streuwürze
1 TL Grüner Pfeffer	

Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen und mindestens eine Stunde kühl ruhen lassen. Dann eine Quicheform (ca. 30 cm) damit auskleiden, mit der Gabel gut einstechen und etwa 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit den Spargel putzen und in leichter Fleischbrühe mit einem Stich Butter und einer Prise Zucker bissfest garen (ca. 20 Min.). Nun die Stangen auf ca. 15 cm zuschneiden, die Reste kleinschneiden und mit dem in Würfeln geschnittenen Schinken, den Pfefferkörnern und Streuwürze auf den vorgebackenen Teig geben. Dann die Stangen sternförmig auf die Masse legen. Die Eier mit dem sauren Rahm, dem Käse und den Gewürzen verquirlen und darübergießen.

Ca. 45 Minuten bei 200 Grad backen, eventuell mit Folie abdecken.

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Dänische Fischklösschen Mit Sahnesauce Und Spargelspitzen

300 g Zanderfilet	1/4 l Sahne
1 Schalotte; gewürfelt	20 ml Noilly Prat
2 Eiweiß	1 Schalotte
125 ml Sahne	200 ml Spargelspitzen; oder 1 Pfund frischer weißer Spargel
100 g Feine Semmelbrösel	1 Schuß Zucker
50 g Butter	Salz
1/2 l Fleischbrühe	
Salz, Pfeffer	<i>Erfasst Am 18.05.1999 Von</i>
<i>Für Die Sauce</i>	Ilka Spiess ARD-Buffer
1/4 l Fleischbrühe	

Zanderfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotten glasig dünsten. Fischmus mit Eiweiß, Sahne, den abgekühlten Schalotten und Semmelbröseln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feuerfeste Form ausbuttern. Mit einem Esslöffel Klösschen ausstechen und in die Form geben. Mit der kochenden Fleischbrühe auffüllen und zugedeckt im Ofen bei 200Gradc 5-6 Min. gar dünsten.

Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weich kochen. Die Fischklösschen aus der Brühe nehmen, mit den Spargelstückchen auf Tellern anrichten und die Sauce darübergeben. In Dänemark isst man als Beilage dazu Reis und Tomatensalat.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.2 Feuillete von Spargel und Steinbutt in Kerbelsosse

32 Mainzer Spargel, I. Sorte	1 Bd. Kerbel
200 g Steinbuttfilet	200 g Butter
180 g Blätterteig	1/2 Zitrone
1 Eigelb	1 EL Creme fraîche
6 cl Spargelbrühe	;Salz
6 cl Rheinhessen Riesling trocken	;Pfeffer
1 Schalotte	

Spargel auf Biss kochen. Blätterteig auf etwa 4 mm Stärke ausrollen, in 4 Rechtecke

etwa 7 x 15 cm schneiden, mit Eigelb bestreichen und backen. Steinbutt in vier Portionen schneiden und über Dampf dünsten. Spargelbrühe mit dem Riesling und feingehackten Schalotten aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen in die Brühe schlagen. Mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken, nicht mehr kochen. Creme fraîche unterziehen und die feingezupften Kerbelblätter einstreuen. Blätterteig der Länge nach halbieren, Spargel halbieren und auf den Blätterteigboden legen, darauf je ein Stück Steinbutt, Blätterteigdeckel auflegen und auf dem Teller mit der Sosse anrichten. Source: Leichte Küche Rhein Gepostet von: Joachim M. Meng @ 2:245/6606.6 am 16.04.94

6.3 Filet vom Bachsaibling auf Spargel à la crème

800 g Bachsaiblingsfilet, filetiertes	35 g Mehl
1 kg Spargel, frisch	35 g Butter
1/4 l Sahne	2 EL Sahne, geschlagene
200 g Nudeln, feine weiße	

Den Spargel schälen und mit einer Prise Salz und Zucker aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und im Sud (ca. 15 min) gar ziehen lassen.

Für die Sauce 35 g Butter in einem Topf erhitzen und mit 35 g Mehl verrühren (Mehlschwitze), 1/4 Liter Spargelsud und 1/4 Liter Sahne aufgießen, bis zur sämigen Bindung einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargelstangen werden je nach Gefallen durchgeschnitten oder ganz gelassen, im restlichen Spargelsud noch einmal erwärmt und mit der fertigen Sauce übergossen.

Die Bachsaiblingsfilets in Mehl wenden und in schäumender Butter von beiden Seiten gleichmäßig anbraten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, wird aber 5 Minuten sicher nicht übersteigen.

Die Nudeln kochen und in Butter schwenken.

Unsere Weinempfehlung Silvaner Kabinett - trocken Müller-Thurgau QbA - trocken Weißburgunder Kabinett - trocken

Mengenangabe: 4 Personen

6.4 Fischfilet auf Spargel

800 g Spargel	(Kabeljau, Seelachs)
150 ml Weißwein, lieblich	2 EL Zitronensaft
5 cl Wermut, trocken	200 ml Sahne
Salz	1 EL Speisestärke
weißer Pfeffer	1/2 Zitrone, unbehandelt, abger. Schale von
4 Fischfilets à 200 g	

Spargel schälen, putzen und quer halbieren. Wein und Wermut in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel darin 15 Minuten dünsten. Abtropfen lassen und warmstellen. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Die Filets in den Spargelfond geben und in 15-20 Minuten gardünsten, herausnehmen und warmstellen. Sahne und Speisestärke verquirlen, mit dem Schneebesen in den Fond rühren und einige Minuten sämig einköcheln lassen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet auf dem Spargel anrichten und die Soße darüberziehen. Dazu Petersilienkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.5 Fischfrikassee

600 g Lengfischfilet	1/4 l Sahne
1 Zitrone; Saft	500 g grüner Spargel
1 Zwiebel (50g)	3 EL Soßenbinder
1 Knoblauchzehe	150 g Garnelenfleisch
40 g Butter oder Margarine	Salz
1/4 l Weißwein	Pfeffer
1/4 l Milch	

Fischfilet waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und säuern. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett andünsten. Wein, Milch und Sahne zugießen. Geschälten Spargel in Stücke schneiden und in dem Sud ca. 5 Minuten kochen. Binden. Fisch und Garnelenfleisch zugeben, ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Abschmecken. Das Frikassee nach Wunsch in einem Gemüse-Reis-Ring servieren und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Pro Person ca. 570 kcal / 2390 kJoul

6.6 Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargel

250 g Shrimps (TK, küchenfertig)	200 ml Fischfond
1 kg Frische Calamari	2 EL Weißwein
250 g Weißer Spargel, Salz	1 Schuss Safranfäden
300 g Möhren	Saft von 1/2 Zitrone
1 Bd. Kerbel	240 g Grüne Tagliatelle
10 EL Olivenöl	
Schwarzer Pfeffer	

1. Shrimps auftauen lassen. von den Calamari unter fließendem kaltem Wasser die Haut abziehen. Die Fangarme und das Chitinstück aus dem Körperbeutel ziehen. Den

Körperbeutel von innen ebenfalls unter kaltem Wasser säubern. Die Fangarme mit einem scharfen Messer knapp über den Augen so vom Kopf trennen, dass sie untereinander durch einen schmalen Ring verbunden bleiben. Die Arme dann in der Mitte fassen und mit dem Zeigefinger die Kauwerkzeuge von unten herausdrücken. Die Calamariteile mit Küchenpapier trockentupfen, quer halbieren und zugedeckt kalt stellen.

2. Spargel schälen, die Spargelenden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen, abgießen, kurz abschrecken, abtropfen lassen, in 5 cm lange Stücke schneiden und abgedeckt beiseite stellen. Möhren schälen und fein würfeln. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Abgedeckt beiseite stellen.

3. Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und mit dem Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Kerbelpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfond, Weißwein, Safranfäden und Zitronensaft in einer großen breiten Pfanne nur kurz erhitzen und beiseite stellen.

4. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit dem Kerbelpesto mischen. Das Nudelwasser zum Fond in die Pfanne geben und auf 2/3 einkochen lassen. Calamari dazugeben, 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Tagliatelle dazugeben, eventuell mit Salz abschmecken. Zum Schluss die aufgetauten Shrimps, die Möhrenwürfel und die Spargelstücke dazugeben und alles sofort auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.7 Grüner Spargel mit Seezungenröllchen

1500 g Grüner Spargel	1 Zitrone
8 Scheib. Lachsschinken	Salz
8 Seezungenfilets	250 ml Sauce Hollandaise
0.5 l Wasser	

Spargel wie üblich kochen. Lachsschinken halbieren, auf die glatte Seite der Seezungenfilets legen, zusammenrollen und feststecken. Wasser mit dem Saft von Zitrone und Salz zum Kochen bringen, die Seezungenröllchen hineingeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 8 Minuten ziehen lassen. Sauce Hollandaise erwärmen und die Seezungenröllchen mit dem grünen Spargel und der Sauce anrichten. Als Beilage : Reis oder Kartoffeln

6.8 Kabeljau mit Spargel

Für den Weinschaum:

200 ml halbtrockener Riesling,
4 mittelgroße Schalotten,(100 g)
40 g Butter,
300 ml Sahne,

Für den Spargel:

1000 g grüner Spargel,
1 naturbelassene Zitrone,
1 EL Butter,
Salz,
Zucker,

Für den Fisch:

4 Scheib. Kabeljaufilet,(a 200 g)
Salz,
2 EL Mehl,
weißer Pfeffer aus der Mühle,
2 EL Rapsöl,

Außerdem:

40 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer aus der Mühle,
1/2 halbes Bund Dill,

1) Für den Weinschaum die Schalotten schälen, vierteln und feinhacken. Die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Schalotten hinzufügen und zugedeckt fünf Minuten dünsten. Riesling dazugeben und auf etwa ein Drittel einkochen. Dann die Sahne in den Topf gießen und alles über kleiner Hitze um die Hälfte reduzieren.

2) Unterdessen die Spargelstangen putzen, am unteren Ende etwa einen Zentimeter abschneiden, die untere Stangenhälfte schälen. Zitrone unter heißem Wasser abbürsten und vierteln. Etwa eineinhalb Liter Wasser in einer nicht zu kleinen Kasserolle zum Kochen bringen, Spargelstangen vorsichtig einlegen, Zitronenviertel, die Butter eine Prise Salz und Zucker hinzufügen. Spargelstangen in zehn bis 15 Minuten nicht zu weich dünsten. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und zugedeckt warm stellen, Spargelsud zurückbehalten.

3) Kabeljaufilets salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben. Rapsöl in beschichteter Pfanne erhitzen, die Filets einlegen und in 10 bis 15 Minuten gar braten, dabei einige Male vorsichtig wenden. In der Zwischenzeit 100 ml Spargelsud zur reduzierten Weinschaumsosse gießen, zwei bis drei Minuten durchkochen, dann mit dem Mixstab glattrühren und anschließend die kalte Butter mit dem Schneebesen flöckchenweise darunterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4) Dill kurz unter kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen und im Küchentuch trocken schleudern, die Zweige von den Stengeln zupfen. Spargelstangen auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, Weinschaumsosse noch einmal kurz mit Mixstab oder Schneebesen aufschlagen und darüberziehen. Je ein Kabeljaufilet daraufsetzen, mit Dill garnieren.

Tip: An Stelle von Kabeljau eignet sich für dieses Gericht auch ein Anderer See- oder Süßwasserfisch, zum Beispiel Rotbarsch, weißer Heil- oder Steinbutt, Lachsforelle oder Zander. Knusprige Beilage zum zarten Fisch und knackigen Spargel: Rösti Medaillons oder Kartoffelkroketten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 45 Minuten

6.9 Lachs an Spargelsoße

500 g Spargel

200 g süße Sahne

2 EL Crème fraîche

100 ml trockener Weißwein

Salz

weißer Pfeffer

4 Lachstranchen à 200 g

200 g leichte Gemüsebrühe

Saft einer halben Zitrone

Den geschälten Spargel im siedenden Salzwasser 15-20 Minuten knackig garen. Sahne, Crème fraîche und Wein zu einer cremigen Soße erwärmen, den gut abgetropften Spargel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachstranchen mit Zitronensaft beträufeln, abtropfen und in der leichten Gemüsebrühe garziehen lassen (6-8 Min.). Den Fisch aus der Brühe nehmen und mit Spargel und Soße auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu Wildreis oder Salzkartoffeln servieren

Mengenangabe: 4 Portionen

6.10 Lachsforelle mit Gemüse

Zutaten

250 g grüner Spargel

250 g Zuckerschoten

250 g Karotten

300 g Hartweizen-Nudeln

2 Lachsforellenfilets

2 Pkg. Béchamel-Soße à 250 ml

Salz

Pfeffer

Das Gemüse putzen beziehungsweise schälen und waschen. Den Spargel in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren oder dritteln. Den Spargel und die Karotten mit den Nudeln in reichlich Salzwasser in 10 Minuten knapp bissfest garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten hinzufügen.

Forellenfilets von der Haut trennen, in Streifen schneiden oder würfeln. Nudeln und Gemüse abgießen, in den Topf geben. Béchamel-Soße sofern erforderlich nach Packungsangabe zubereiten; unterrühren. Fisch hinzufügen und alles noch einmal vier bis fünf Minuten erhitzen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken. Heiß servieren.

Pro Portion 699 kcal; 2925 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

6.11 Räucherlachs mit Spargelspitzen

250 g Räucherlachs (am Stück)	1 Prise Zucker
2 Stengel Zitronenmelisse	2 EL Olivenöl
500 g Spargel, grüner	weißer Pfeffer aus der Mühle
500 g Spargel, weißer	4 EL Riesling, halbtrocken
Salz	
1 TL Butter	

1. Den Lachs von der Haut schneiden, in Scheiben (1 cm) teilen, Zimmertemperatur annehmen lassen. 2. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. 3. Weißen Spargel ganz, grünen nur im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden. Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Weiße Spargelstücke in kochendes Salzwasser mit Butter und Zucker geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Nach 7 Minuten Kochzeit den grünen Spargel zugeben. 4. Spargel herausheben. Spitzen warm halten. Stücke mit Olivenöl im Mixer pürieren. Püree mit Salz, Pfeffer und Wein abschmecken und -falls nötig - nochmals erwärmen. 5. Püree mit Räucherlachs und Spargelspitzen auf Tellern anrichten. Mit Zitronenmelisse garnieren. Beilage: Baguette

Pro Portion: 320 kcal / 1340 kJoul

6.12 Spargel mit Krabbenfleisch

750 g Spargel (geputzt und geschält, wahlweise Grün oder Weis)	1 Stückchen frischen Ingwer (kleingeschnitten)
5 EL Öl (Erdnuß- oder Maiskeimöl)	2 -3 Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile,
4 Scheib. frischen (!) Ingwer	in schmale Ringe geschnitten)
1 EL Reiswein oder halbtrockenen Sherry	250 g gekochtes Krabbenfleisch
eine Prise Salz	5 EL klare Brühe oder Wasser
1 dl Hühnerbrühe	2 EL Austersauce
wahlweise 1-2 Knoblauchzehen (feingehackt)	

Den Spargel in Stücke schneiden, die Kopfteile 5 cm lang, den Rest 3 cm lang. Die Sauce vorbereiten, Brühe, Austernsauce und Salz mischen. Die Pfanne oder den Wok stark erhitzen, 3 El. Öl hineingeben und schwenken. Den Ingwer kurz anbraten. Die Spargelstücke dazugeben und pfannenbraten, bis sie heiss sind. Die Hälfte des Reisweins einträufeln und rühren, bis er absorbiert ist. Nun die Hitze reduzieren. Die Brühe mit dem Salz hineingießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze je nach Stärke der Spargelstücke 5-10 Minuten köcheln. Den Spargel jedoch nicht zu weich kochen, er sollte noch Biss haben. In eine Schüssel geben und warm stellen. Die Pfanne oder den Wok

ausspülen und ausreiben. Wieder stark erhitzen, das restliche Öl eingiessen und schwenken. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln anbraten, bis sich Aroma entwickelt. Das Krabbenfleisch daruntermischen und wenn es heisst ist, den restlichen Reiswein einträufeln und rühren. Nun die Sauce dazurühren. Wenn sie gebunden hat, über den Spargel löffeln und servieren.

6.13 Spargel mit Lachssteak und Shrimps

1500 g weisser Spargel	200 g Shrimps
4 Lachssteaks (à 150g)	250 ml Sauce Hollandaise
2 EL Mehl	
40 g Butter	

Spargel wie üblich kochen. Lachssteak nach Geschmack würzen. Mehl darüberstreuen, auf jeder Seite 3-4 Minuten in Butter braten. Shrimps zufügen, kurz heiss werden lassen und mit dem Spargel anrichten. Dazu die Sauce Hollandaise reichen. Als Beilage eignen sich bestens Petersilienkartoffeln.

6.14 Spargel mit Rotbarben

1 kg grüner Spargel	Salz
2 Schalotten	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	2 cl Pernod (franz. Anisschnaps) oder gemahlener Anis
4 Rotbarben, à 200 g (vom Fischhändler filetieren lassen)	

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen schräg in 1,5 cm lange Stücke schneiden. 2. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer großen Pfanne in 1 EL Olivenöl anschwitzen, dann an den Pfannenrand schieben. 3. Restliches Öl in die Pfanne gießen. Fischfilets mit den Hautseiten nach unten hineinlegen und etwa 2 Minuten braten. Salzen, pfeffern, wenden und auf der anderen Seite braten. Filets herausnehmen und warm stellen. 4. Spargelstücke bissfest braten, salzen. Mit Schalotten und Knoblauch vermischen, mit Zucker karamelisieren, salzen, pfeffern und mit Pernod oder 1 Msp. Anis würzen. 5. Spargel und Fischfilets anrichten. Beilage: Baguette Für Diabetiker geeignet.

Pro Portion: 660 kcal / 2770 kJoul, Kohlenhydrate: 4 g, Broteinheiten: 0

6.15 Spargel mit Rotbarbenfilets

1 Pkg. tiefgekühlte Rotbarbenfilets	2 Thymanzweiglein
1 kg Spargel	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 TL Balsamessig
1 Rosmarinzweig	

Die Rotbarben langsam auftauen, dann unter kaltem Wasser abspülen, dabei eventuell noch anhaftende Schuppen entfernen, schließlich mit Küchenpapier gut abtrocknen.

Den Spargel waschen, schälen und putzen, in Stücke schneiden. In einer großen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen, die Spargelstücke darin anbraten, den Knoblauch durch die Presse hineindrücken, einige Rosmarinnadeln und auch vom Thymian einige Blättchen zufügen. Zugedeckt auf starkem Feuer etwa fünf Minuten braten.

Die Fischfilets im restlichen Öl in einer zweiten Pfanne, mit der Hautseite zuerst eine Minute kräftig anbraten, dabei die Kräuter im Öl mitbraten, damit sie ihm ihren Duft abgeben. Die Fischfilets für 20 Sekunden auf die Fleischseite drehen, salzen und pfeffern. Den Balsamessig ins Bratöl träufeln, diese Mischung dann über die Fischfilets löffeln. Zusammen mit den gebratenen Spargelstücken auf einer vorgewärmten Platte oder gleich auf Portionstellern anrichten.

Beilage: Dazu schmecken geröstete Kartoffelchen, die man allerdings in einer dritten Pfanne zubereiten muss. Gekochte Kartoffeln dafür würfeln und in heißem Olivenöl (eventuell auch sie mit Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian würzen) langsam schön golden braten, dabei immer wieder an der Pfanne rütteln, besser noch schwenken, damit die Würfel rundum schön kross werden. Erst ganz zum Schluss salzen - so bleiben sie knuspriger.

Getränk: Zu diesem mediterranen Gerichte darf der Wein ruhig kräftig sein. Zum Beispiel ein Viognier etwa aus Südfrankreich oder ein Sauvignon aus dem Friaul.

Mengenangabe: 4 Personen

6.16 Spargel mit Schollenfilet auf Kressesauce

500 g Schollenfilet	125 ml Weißwein
1 Zitrone, Saft und Schale	150 g Creme double
1 kg Spargel	1 Pkg. Kresse
Salz	Zitronenspalten
1 Schuß Zucker	<i>Quelle: Kochen und Backen</i>
3 EL Butter	17.03.99 Erfasst: M. Wiehn
Pfeffer	

Schollenfilets kalt abrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Spargel schälen, in kochendem Salzwasser mit Zucker und einem Esslöffel Butter ca. 15 Minuten garen.

Fisch salzen, pfeffern und in zwei Esslöffel Butter bei milder Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratfonds mit Wein ablöschen und mit 4 Esslöffel Spargelsud etwas einkochen lassen. Creme double unterrühren und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse abschneiden, abbrausen, trockentupfen und unter die Sauce ziehen. Schollenfilets mit Sauce und Spargel auf einer Platte anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.17 Spargel mit Thunfisch

4 tiefgekühlte Thunfischsteaks (à etwa 150 g; ersatzweise Lachssteaks)	2 Zitronen (davon 1 unbehandelt)
800 g neue Kartoffeln (fest kochend)	750 g weißer Spargel
6 EL Olivenöl	Salz
2 EL grobes Meersalz (ersatzweise 1 TL Salz)	Zucker
4 Zweige Thymian	2 EL Butter
2 Knoblauchzehen	100 ml Gemüsebrühe (Instant)

Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Fisch auftauen lassen. Kartoffeln waschen, trockenreiben, halbieren, in die Fettpfanne des Ofens legen. Mit 2-3 EL Öl beträufeln, mit Meersalz bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

Inzwischen Thymian waschen, die Blättchen hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen. Unbehandelte Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben. Beide Zitronen auspressen.

Zitronenschale, Knoblauch, Thymian, 2 EL Öl, Zitronensaft mischen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, darin marinieren. Zugedeckt 20 Minuten kühl stellen.

Etwa 20 Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, den Spargel waschen, putzen und schälen. In gut 1/2 l Wasser mit 2 Prisen Salz, 1 Prise Zucker und Butter in etwa 13 Minuten garen. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten, salzen. Fisch herausnehmen. Bratensatz mit Marinade und Brühe ablöschen und mit etwas Zucker abschmecken.

Spargel abgießen. Mit Fisch und Ofenkartoffeln servieren, mit der Zitronensauce beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.18 Spargelragout mit Catfish

4 Catfishfilets a 200g	1 kg Grüner Spargel
Saft einer halben Zitrone	4 EL Butter
4 EL Sesamöl	1/8 l Weißwein, trockener
Salz	250 g Creme fraîche
Weißer Pfeffer	50 g Mehl
4 Frühlingszwiebeln	
1 Knoblauchzehe	

Catfish kalt abspülen und trockentupfen. Zitronensaft mit Sesamöl, Salz und Pfeffer verrühren und gepressten Knoblauch hinzufügen. Mischung auf den Fisch träufeln und diesen zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Die weißen Teile der geputzten Frühlingszwiebeln fein hacken, das Grüne in schmale Ringe schneiden. Spargel waschen, Enden entfernen. Die Köpfe 5cm lang abschneiden. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

Gehackte Frühlingszwiebeln in der Hälfte der Butter weichdünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Creme fraîche unterrühren und 3 Min. offen köcheln lassen. Spargelstücke zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. garen. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Frühlingszwiebelringe untermischen.

Den Catfish in Mehl wenden und in der restlichen Butter auf jeder Seite 3 bis 4 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit dem Spargelragout auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Als Beilage zum Spargelragout kann man kleine Pellkartoffeln oder Langkornreis reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.19 Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand

4 Matjesfilets	<i>SCHMAND</i>
8 Stangen Spargel	1800 ml Saure Sahne
1 1/2 kg Tomaten	1/2 Limone
6 Blatt Gelatine	2 Bd. Schnittlauch
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Zucker	Zucker

Für die Sülze die Tomaten am Tag zuvor kleinschneiden, leicht salzen, mixen und in

einem Passiertuch über Nacht "ausbluten" lassen. Den aufgefangenen Saft aufkochen, abschäumen und die eingeweichte Gelatine zugeben und abkühlen lassen. Alles in einen kalten Suppenteller geben und mit dem Tomatengelee übergießen. Für den Schmand die saure Sahne mit dem Limonensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschnittenen Schnittlauch unterheben.

6.20 Überbackener Wels mit Spargel

4 Scheib. Wels; a ca. 150 g	60 g Parmesan; gerieben
Salz	300 g Spargel; gekocht
1/4 l Fischbrühe	500 g Kartoffelpüree
1 dl Weiße Fischsosse	2 Eigelbe
50 g Krabbenfleisch	
50 g Butter	

Fischstücke salzen und in der Fischbrühe mit dem Wein ca. 10 Minuten leicht kochen. Feuerfeste Form mit der Hälfte der angegebenen Butter ausfetten. Den Spargel nebeneinander in die Mitte der Schüssel legen, darauf die Fischstücke geben und mit dem Krabbenfleisch bestreuen. Weiße Fischsosse mit etwas Fischbrühe verrühren und darübergießen. Alles mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. An den Rand der Form das Kartoffelpüree geben und mit Eigelb bestreichen.

Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten überbacken.

6.21 Zander und Steinbutt im Strudelteig mit Spargel

100 g Steinbuttfilet	3 Stück Spargel, weiße
60 g Zander	30 g Butter
50 g Strudelteig	100 ml Fischeauce
20 g Fischfarce	1 EL Estragon, gehackter frischer
3 Stück Spargel, grüne	

Den Zander in das Steinbuttfilet einrollen und mit der Fischfarce bestreichen. Den Strudelteig dünn ausziehen und die Fischroulade einstrudeln.

Die Spargel werden geschält und gekocht, die Spitzen abschneiden und den Rest in Rauten schneiden. Im vorgeheizten Backofen (200° C) den Strudel ca. 12 Minuten backen. Den Strudel halbieren und auf dem Spargel anrichten.

Die Sauce mit dem Estragon verfeinern und abschmecken.

Unsere Weinempfehlung: Weißburgunder Spätlese - trocken Grauburgunder Spätlese oder QbA trocken Riesling Spätlese - trocken oder halbtrocken

6.22 Zanderfilet auf Spargel

1 Bd. Grüner Spargel	3 EL Olivenöl
; Salz	; Salz und Pfeffer
1 Scheib. Zitrone	300 g Zanderfilet
1 TL Butter	4 EL Zitronensaft
1/2 TL Zucker	; Salz und Pfeffer
3 groß. Tomaten	2 EL Mehl
2 EL Basilikum; in Streifen	1 EL Öl
1 EL Balsamico-Essig	

Die Spargelenden abschneiden, die Stangen zu zwei Bündeln binden und in reichlich Salzwasser mit der Zitronenscheibe, der Butter und dem Zucker aufkochen. Die Spargel darin in ca. 10 Minuten garen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Basilikum, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin bei grosser Hitze in ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Die Spargelbündel aus dem Wasser haben, das Garn entfernen. Die Spargel und den Zander auf Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette dazu servieren.

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Angus-Rinderfilet m. Spargel

4 Rinderfilets à 160g	70 g Mehl
4 groß. Kartoffeln Oder	6 Eier
600 g Kleine Kartoffeln	<i>Für die Sosse</i>
600 g Weißer Spargel	400 ml Kalbsjus
600 g Grüner Spargel	1 Schalotte
1 Spinatblatt	8 cl Portwein
Salz + Pfeffer	3 cl Rotwein
<i>Für das Souffle</i>	Butter, eiskalt
80 g Butter	
200 ml Spargelfond	

Den weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel nur die Enden. In Wasser mit einer Prise Zucker, Salz und einem Stückchen Butter ca. 10 Min. kochen. Fond beiseitestellen.

Spitzen auf 3-5cm Länge abschneiden, den Rest in ca.3cm lange Stücke teilen. Die Enden für das Souffle, die Mittelstücke für die Füllung, die Spitzen für die Garnitur beiseitelegen.

Das Fleisch salzen, pfeffern einschneiden und wie eine Roulade aufklappen (es sollte flach aufliegen). Das Spinatblatt kurz blanchieren, auf das Fleisch legen. Grüne und weiße Spargelmittelstücke im Wechsel daraufschichten. Fleisch darüberklappen. Mit Faden zubinden oder mit Zahnstochern zustecken. In der Pfanne rosa braten, dann 6-7 Min. bei 200°C in den Ofen, warmstellen.

Kartoffeln in Wasser kochen, in Butter kross braten, mit gehackter Petersilie bestreuen, warmstellen.

Für das Souffle Butter in einer Souteuse erhitzen, darin Spargelenden schwenken, das Mehl darüberstäuben, mit dem Spargelfond aufgießen, aufkochen, vom Herd nehmen. Das Eigelb schnell einrühren, abkühlenlassen. Eiweiß steifschlagen, vorsichtig unterheben. Mit der Masse gebutterte Förmchen zu 3/4 füllen, bei 180°C 20-25 Min. im Wasserbad pochieren. Stürzen.

Für die Sauce die Schalotte in Butter anschwitzen, mit Portwein und Rotwein ablöschen, reduzieren. Mit dem Kalbsfond auffüllen, auf sämige Konsistenz reduzieren. Mit eiskalten Butterflöckchen montieren (sorgen für schönen Glanz).

Die Spargelspitzen in Butter schwenken. Auf dem Teller dekorativ anrichten: Kartoffeln in die Mitte, auf der einen Seite Spargelspitzen alternierend in den Farben, auf der anderen das Filet jeweils in 3 Scheiben aufgeschnitten, drumherum einen Saucenspiegel.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.2 Carpaccio vom Schweinefilet (Cholesterin)

500 g Stangenspargel	1 TL Rosa Beeren
240 g Schweinefilet	1 Gekochtes Eiweiß
1 TL Olivenöl	Etwas Butter
Jodsalz + Pfeffer a.d.M.	1 EL Sesamsamen
2 EL Obstessig	50 g Allgäuer Emmentaler
1 TL Rapsöl	300 g Kartoffeln
3 EL Weißwein	
2 EL Spargelbrühe	

Vorspeisen und Zwischenmahlzeiten Den Spargel dünn schälen, das harte Ende abschneiden und den Spargel in Salzwasser mit wenig Butter auf den Biß garen. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Alle Zutaten für die Soße Vinaigrette miteinander vermischen. Kartoffeln waschen, bürsten und in Salzwasser garen. Anschließend pellen und in geröstetem Sesam wälzen. Den Spargel auf einem Teller verteilen, die gebratenen Schweinefilets darauf anrichten und das Ganze mit der Vinaigrette beträufeln und mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

Als Beilage die Sesamkartoffeln reichen.

:Pro Person ca. : 323 kcal :Pro Person ca. : 1352 kJoule :Fett : 8 Gramm :Sonstiges : 38mg Cholesterin

Mengenangabe: 2 Portionen

7.3 Fleischvariationen mit Spargel

<i>Zutaten</i>	2 Putensteaks von je etwa 150 g
1 kg Spargel	weisser oder grüner Pfeffer aus der Mühle
75 g Butter	2 EL Olivenöl
1/4 l Wasser	1/8 l trockener Weisswein (z.B. Burgunder)
1/4 TL Zucker	1/2 Becher süsse Sahne (100 g)
Salz	1/2 Bd. Kerbel
4 Scheib. Schweinefilet von je etwa 65 g aus dem dicken Ende geschnitten	2 Eigelb
4 Scheib. Kalbsfilet von je etwa 65 g	

Den gewaschenen Spargel von den Köpfen zum Ende hin schälen. Die Enden etwa 1 cm breit abschneiden. Wasser mit Zucker und einem Tl. Butter in einen Topf mit Siebeinsatz geben. Den Spargel einlegen, salzen und in ca. 20 Minuten knackig garen. Die Fleischstücke mit Haushaltspapier abtupfen, Schweine- und Kalbsfiletstücke mit dem Handballen etwas flach klopfen, Putensteaks halbieren. Das Fleisch mit Pfeffer übermahlen, den Pfeffer leicht

einmassieren. 20 g Butter zusammen mit dem Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zuerst die Schweinefiletstücke einlegen, dann das Kalbfleisch und zum Schluss die Putensteaks. Das Fleisch beidseitig zart bräunen, das dauert beim Schweinefilet etwa 8, beim Kalb 7 und beim Putensteak etwa 5 Minuten. Das Fleisch herausnehmen, salzen und warm stellen. Spargel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und ebenfalls warm stellen. Das Fett aus der Pfanne abgiessen und den Bratensatz mit Spargelwasser, Wein und Sahne ablöschen. Bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Kerbel abspülen, trockentupfen und fein hacken. Die Sauce durch ein Sieb gießen und mit verquirltem Eigelb legieren. Neben dem Herd die restliche, gut gekühlte Butter in Flöckchen in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kerbel mischen und zum Spargel reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.4 Gebratener Spargel

4 EL Sojasauce	2 EL Öl
1 EL Zitronensaft	20 g Butter
1/2 TL Sambal Oelek	1/4 l Gemüsebrühe, inst.
3 TL Zucker	1 Bd. Frühlingszwiebeln
400 g Rinderfilet	1 TL Speisestärke
1 kg grüner Spargel	

Sojasauce, Zitronensaft, Sambal Oelek und Zucker zu einer Soße verrühren. Rinderfilet in 8 gleichgroße Scheiben schneiden und in der Soße ca. 30 Min. marinieren.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen. Die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Öl und Butter erhitzen, die Spargelstückchen darin anbraten, Gemüsebrühe zugießen, etwa 10 Min. zugedeckt garen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, ebenfalls schräg in 3 cm lange Stücke schneiden; zum Spargel geben, 3 Min. garen. Das Gemüse mit der Schaumkelle herausnehmen, warm halten. Das Fleisch in dem Gemüsesud etwa 1 Min. von jeder Seite dünsten, herausnehmen, anrichten, warm halten.

Speisestärke mit der Marinade verrühren, in den Sud geben, aufkochen. Das Gemüse unterheben, falls nötig nachwürzen. Die Soße über das Fleisch geben.

7.5 Gratiniertes Spargel

1 kg weißer Spargel	1 Beutel Sauce Hollandaise
3/8 l Wasser, evtl. mehr	150 g Gouda oder Emmentaler
Salz, 1 Prise Zucker	grob gemahlener schwarzer Pfeffer
8 klein. Kalbschnitzel, dünne	
8 EL Keimöl	

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Das Wasser, Salz und Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 ankochen, den Spargel zugeben, erneut ankochen lassen und 5-8 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 fortkochen. Die Kalbschnitzel trocken tupfen, in heißem Keimöl von jeder Seite auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 kurz anbraten. Die Spargelstangen herausnehmen, 1/8l Spargelwasser abmessen, abkühlen lassen und das Pulver für die Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 -12 aufkochen lassen, den Käse nach und nach unterrühren. Je zwei Schnitzel auf zwei Tellern anrichten. Den Spargel zu den Schnitzeln geben und die Hollandaise darüber gießen. Mit Pfeffer bestreuen. Unter den Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) etwa 15 Minuten goldbraun überbacken. Beilagentipp: Geröstetes Toastbrot oder knuspriges Baguette und ein gut temperierter Weißburgunder aus Österreich.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion: etwa 654 kcal / 2725 kJoul

7.6 Gratiniertes Spargelsteak

800 g weißer Spargel	1 EL Senf (mittelscharf)
Salz	Pfeffer
Zucker	1 EL Butter
4 Tomaten	4 Hüftsteaks (à etwa 150 g)
250 g Mozzarella	Fett für die Form
1 Bd. Basilikum	
5 EL Olivenöl	

Spargel waschen, putzen und schälen. In gut 1/2 l Wasser mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Zucker 8-10 Minuten kochen.

Inzwischen Tomaten waschen, putzen, in etwa 1/2 cm dicke Scheiben teilen. Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, einige schöne Blättchen beiseite legen. Die restlichen Blättchen grob hacken und mit 4-5 EL Olivenöl, Senf sowie 1-2 EL Spargelkochwasser pürieren. Salzen und pfeffern.

Elektroofen auf 225 Grad heizen. Spargel abgießen, abtropfen lassen, Stangen quer halbieren. Übriges Öl mit Butter in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin portionsweise von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern.

Steaks nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Mit etwas Basilikumpaste bestreichen, mit Tomaten und Spargel belegen. Mit Mozzarella bedecken. Übrige Basilikumpaste darüber geben.

Im Ofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) etwa 10 Minuten überbacken. Herausnehmen und mit übrigem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.7 Kalbfleisch mit Spargel

30 g Butter	Salz
300 g Kalbfleisch; feingewürfelt	300 g Spargel
1/2 l Brühe; oder Wasser, reichlich	100 g Reis (auch Reste)
1/2 klein. Dose Champignons Oder Pfifferlinge	Streuwürze

Menge im Originalrezept für 1-2 Personen ausreichend.

Butter im Topf zerlassen, Fleisch darin unter Umrühren anrösten, salzen, den geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel dazugeben, mit Brühe/Wasser auffüllen, bei starker Hitze bis zu m sprudelnden Kochen bringen, bei schwacher Hitze zugedeckt weiterkochen. Nach 20 Min. gewaschenen Reis hineingeben (garen Reis erst kurz vor der Fertigstellung), bei mäßiger Hitze weiterkochen, zuletzt die geschnittenen Pilze hinzufügen. Mit Salz und Streuwürze abschmecken.

:Zubereitung : ca. 60 Min.

7.8 Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen

750 g Kalbfleisch (aus d. Schulter)	180 g Mehl
2 Zwiebeln	400 ml Milch
2 Knoblauchzehen	3 Eier (Größe M)
1 EL Olivenöl	1 kg grüner Spargel
30 g Butter	2 EL Butterschmalz
1 l Fleischbrühe (Instant)	2 Eigelbe
2 Lorbeerblätter	100 g Schlagsahne
Cayennepfeffer	100 ml Brühe
1/2 TL weiße Pfefferkörner	1 Spritzer Worcestersauce
1/4 Zitrone, hauchdünn abgeschnittene Schale von (unbehandelt)	1 EL Weißwein
Salz	Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	2 TL Kapern

1. Das Fleisch abspülen, trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. 2. Alles in heißer Öl-Butter-Mischung anbraten. Fleischbrühe zugießen, Gewürze und Rosmarin zufügen. Etwa 30 Minuten im geschlossenen Topf, danach 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. 3. Inzwischen aus Mehl, 1 Msp. Salz, Milch, Eiern einen Pfannkuchenteig rühren. Teig 20 Min. ruhen lassen. 4. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Enden während der letzten 15 Minuten zum Fleisch geben und mitgaren. 5. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen und abtropfen lassen. 6. Elektroofen auf 100 Grad vorheizen. Aus dem Teig 8 kleine Pfannkuchen in erhitztem Butterschmalz backen

und im Ofen bei 100 Grad (Gas: kleinste Stufe) warm stellen. 7. Das gegarte Fleisch aus der Sauce heben, warm stellen. Die Sauce mit den Spargelenden durch ein Sieb passieren. Eigelbe mit Sahne und Brühe verquirlen, mit Worcestersauce, Wein und Pfeffer würzen und die Sauce damit binden. Kapern einrühren. Fleisch und Spargelstücke in der Sauce kurz erhitzen. Das Ragout zu den Pfannkuchen servieren.

Pro Portion: 910 kcal / 3820 kJoul

7.9 Kalbsfilet mit Kräuterkruste

1 kg Kalbsfilet	Kerbel
Salz, Pfeffer	1 kg Spargel
3 EL süßen Senf	1 Prise Zucker
2 EL Öl	600 g neue Kartoffeln
6 EL Butter	einige Blättchen Basilikum
1 Becher Sahne	30 g Mandelblättchen
je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer,	

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer einreiben und mit 2 El Senf bestreichen. Öl und 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten anbraten. In eine Bratenform legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Grad ca. 35 Minuten garen. Anschließend in Alufolie verpacken und warmhalten. Bratensatz mit Sahne aufgießen und etwas einkochen lassen. Nochmals abschmecken. In der Zwischenzeit Kräuter waschen und fein hacken. Spargel schälen und in kochendes Salzwasser legen, Zucker zugeben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. 2 El Butter in einem Topf erhitzen, die abgetropften Spargelstangen darin wenden. Kartoffeln gut waschen und abbürsten, mit Schale in Salzwasser ca. 20 - 25 Minuten garen. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, Kartoffeln kurz darin braten. Mit Salz und in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen würzen. Kalbsfilet aus der Folie nehmen und mit restlichem Senf bestreichen. Kräuter darüber streuen und etwas andrücken. Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Spargel und Kartoffeln auf einer Platte anrichten. Spargel mit Mandelblättchen bestreuen. Die Sauce dazu servieren.

Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten

Garzeit ca. 40 Minuten

7.10 Kalbsschnitzel in Eihülle mit Spargelsalat

4 klein. Kalbsschnitzel, vom Rücken	Mehl
– a 80g	2 Eier
;Jodsalz	1 EL Butterschmalz
Pfeffer; aus der Mühle	1 kg Spargel, (grün + weiss)

1 EL Kräuter; Dill,	3 EL Keimöl oder Kräuteröl
– Schnittlauch, Petersilie	1 TL scharfer Senf
1/4 rote Zwiebel	;Pfeffer; aus der Mühle
4 EL Obstessig	
4 EL trockener Weisswein	

Kalbsschnitzel mit Jodsalz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, in aufgeschlagenes Ei tauchen und sofort in Butterschmalz braten. Weissen Spargel schälen - grüner muss nicht geschält werden - und in Salzwasser mit etwas Butter garen. Aus den gehackten Kräutern, der kleingeschnittenen Zwiebel, dem Obstessig, Weisswein, etwas Spargelfond, Keimöl und scharfen Senf eine Marinade herstellen. Mit Pfeffer würzen. Spargel aus dem Topf nehmen, in ein Gefäss legen und mit der Marinade übergießen. Zusammen mit den Kalbsschnitzeln anrichten. Tip: Ideal ist es, wenn Sie den Spargelsalat einige Stunden vorher zubereiten, so dass er in der Marinade gut durchziehen kann.

7.11 Kaninchen mit Kräutern

1 Kaninchen (ca. 1,5 kg) ohne Knochen	Olivenöl
3 Scheib. gekochter Schinken	24 Stangen grüner Spargel
1 Möhre	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
Fleischbrühe	
gehackter Rosmarin	

Ofen auf 180° vorheizen. Das aufgeschnittene Kaninchen mit dem Fleischklopfer leicht flachklopfen. Innen salzen und pfeffern und mit dem Schinken auskleiden. Mit Rosmarin würzen und das Fleisch aufrollen. Mit Alufolie umwickeln und mit Bindfaden zubinden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Möhre schaben, waschen, abtrocknen und in dünne, runde Scheibchen schneiden. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl einfetten und das Kaninchen hineinlegen. Zwiebel und Möhre zugeben und im Ofen 45 Minuten garen. Mit warmer Brühe begießen, wann immer nötig.

Inzwischen Spargel waschen und faserige Teile der Stiele entfernen. Im Wasserdampf garen.

Nach der angegebenen Kochzeit das Fleisch aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Bindfaden und die Alufolie entfernen und das Kaninchenfleisch in Scheiben schneiden.

Die Scheiben in einzelne Teller geben und den Bratfond filtern. Auf das Fleisch gießen und mit dem Spargel oder anderem gedämpftem Gemüse servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

7.12 Lammfilet mit gebackenen Kartoffeln

600 g Lammfilet	4 EL Raps-Kernöl
40 g Speck	Rosmarin
1 Knoblauchzehe	500 g grüne Bohnen
1 gehackte Zwiebel	1/8 l Milch
40 g Butter	150 g geriebenen Käse
Salz	Paprikapulver
Pfeifer	
800 g Kartoffeln	

Vorbereitung: Das Lammfilet unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Den Speck in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Kartoffeln schälen und waschen, Bohnen putzen und waschen.

Zubereitung: Knoblauch, Zwiebelwürfel und Speck in heißer Butter andünsten. Das Lammfilet zugeben, scharf anbraten, salzen, pfeffern und dann in Alufolie eingewickelt warm stellen. Kartoffeln 15 Minuten kochen, vierteln und in dem Öl scharf anbraten. Mit Rosmarin kräftig würzen. Die Bohnen 15 Minuten in etwas Salzwasser kochen. Die Milch erhitzen, den Reibekäse darin auflösen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Käsesauce zu den Kartoffeln, Bohnen und dem in Scheiben geschnittenen Lammfilet servieren.

Anrichte-/Profi-Tipp: Lammfleisch Lammfleisch ist das Fleisch von maximal 12 Monate alten Tieren. Das Fleisch ist besonders zart, würzig und feinfasrig. Gute Qualität erkennt man außerdem an hellziegelrotem Fleisch und fast weißem Fett. Lammfleisch sollte abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden, aber nicht länger als 2-3 Tage. Bei der Zubereitung ist es wichtig, das Fett abzuschneiden, denn hier haftet der typische Lammgeschmack. Große Stücke kann man zudem noch über Nacht beizen. Serviert wird das Lammfleisch stets sehr heiß und auf vorgeheizten Tellern, denn das Fett erstarrt schon ab 30° C. Als Beilage zu Lammfleisch passen Gemüse wie Auberginen, Paprika oder Zucchini.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.13 Lammfilet Mit Grünem Spargel Auf Salatbett

8 Tk-Lammfilets	100 ml Olivenöl
1 Bd. Estragon oder Kerbel	800 g Grüner Spargel
1 groß. Rote Zwiebel	<i>Zum Braten</i>
1 TL Grobkörniger Senf	Pflanzenöl und Butter
1 TL Honig	1 Lollo bianco
2 EL Balsam-Essig	1 Eichblattsalat
Salz und Pfeffer	

Erfasst Am 04.05.1998

Ulli Fetzter / MDR

Für die Vinaigrette Estragon oder Kerbel fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein würfeln und mit Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Kräuter zugeben. Spargelenden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. In kochendem Salzwasser ca. fünf Minuten garen, anschließend vom Herd nehmen und fünf Minuten ziehen lassen. Spargel gut abtropfen lassen, heiß in die Vinaigrette legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Restliche Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Lammfilets darin rosa braten. Blattsalate putzen, waschen, verlesen oder grob zerteilen und mit dem noch warmen Spargel auf Teller anrichten. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit restlicher Vinaigrette beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.14 Medaillons vom Rinderfilet mit Rahmspargel

4 Scheib. Rinderfilet; a ca. 100 g	1 EL Petersilie; gehackt
1 TL Butterschmalz	Jodsalz
1 kg Frischer Spargel	weisser Pfeffer
10 g Butter	GARNITUR
Jodsalz	1 Frühlingszwiebel
Zucker	1 TL Butter
1 EL Butter	120 g Egerlinge; = Champignons
1 EL Mehl	1 Tomate
1/4 l Spargelfond	
1/2 Tas. Sahne	

Spargel von oben nach unten schälen, Enden abschneiden und im kochenden Salzwasser mit etwas Zucker und Butter auf den Biss garen. Den gekochten Spargel herausnehmen, auskühlen lassen und in daumengrosse Stücke schneiden. Butter erhitzen, Mehl einrühren und mit Spargelsud aufgiessen; gut verkochen lassen, mit der Sahne und gehackter Petersilie verfeinern und mit Jodsalz und weissem Pfeffer würzen. Den in Stücke geschnittenen Spargel vorsichtig untermengen und nur noch bei schwacher Hitze etwas ziehen lassen. Rinderfiletscheiben mit Pfeffer würzen und in heissem Butterschmalz beidseitig braten. Frühlingszwiebel kleinschneiden, in Butter andünsten und die geviertelten Egerlinge dazugeben, kurz erhitzen und Würfel von abgezogener Tomate hinzufügen: leicht mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Rinderfiletscheiben auf dem Teller anrichten, die Pilzgarnitur darübergeben und den Rahmspargel dazu reichen. Als Beilage - wie soll's

anders sein - eignen sich am besten neue Kartoffeln mit Schnittlauch.

7.15 Petersilienragout mit Mettklößchen

1 Zwiebel	150 g Erbsen (TK)
250 g Mett	30 g Butter
1 Ei	40 g Mehl
50 g Paniermehl	150 ml Schlagsahne
Salz	3 Bd. glatte Petersilie
Pfeffer (a. d. Mühle)	1 TL Zitronensaft, (evtl. mehr)
2 EL Öl	1 Eigelb
500 g grüner Spargel	
1 TL Zucker	

Zwiebel pellen, fein würfeln, Mett, Ei, Zwiebel und Paniermehl mit dem Handrührgerät verkneten. Salzen und pfeffern. Zu etwa 20 Klößchen formen. Im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 rundum goldbraun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel am unteren Ende schälen, in Stücke schneiden, in 1/2 l kochendem Salzwasser mit dem Zucker 3 Min. garen. Erbsen dazugeben, weitere 2 Min. garen. Abgießen, Brühe auffangen. Butter auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 aufschäumen lassen, Mehl darin anschwitzen. 100 ml Sahne und 1/2 l Spargelbrühe dazugießen, 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen lassen. Spargel, Erbsen und Mettklößchen vorsichtig untermischen, 5 Min. ziehen lassen. Petersilie waschen, hacken, bis auf 2 EL zum Ragout geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Restliche Sahne und Eigelb verrühren, Soße damit legieren. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 427 kcal / 1760 kJoul

7.16 Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel

160 g Schweinefilet	2 klein. Eigelb
160 g Rinderfilet	1 EL Weisswein
1 kg Spargel	1 EL Kräuter
;Pfeffer; aus der Mühle	Zitronensaft
1 TL Butterschmalz	;Jodsalz
<i>Sauce Hollandaise</i>	;Pfeffer; a.d. Mühle
125 g Butter	

Spargel schälen, am Ende etwas abschneiden, in Salzwasser mit etwas Butter auf den Biss garen. Filetscheiben mit Pfeffer würzen und in Butterschmalz von beiden Seiten braten. Hollandaise: Die Butter klären und beiseite stellen, so dass sie zwar abkühlt, aber noch lauwarm ist. Das Eigelb auf ein warmes Wasserbad stellen und zusammen mit den Kräutern und dem Weisswein so lange kräftig schlagen, bis sie hellgelb und dicklich schaumig ist. Wenn der Eierschaum den Schneebesen überzieht, wird die geklärte Butter zunächst nur tropfenweise und dann im dünnen Strahl zugegossen. Laufend weiterrühren und darauf achten, dass die Sauce glatt und einheitlich bleibt.

Zuletzt die Sauce mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Spargel und die Pfefferfiletstücke auf einem Teller anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren. Beilageempfehlung: Schnittlauchkartoffeln. Tip: Den Spargel immer von oben nach unten und ganz dünn schälen, da unter der Schale viele Mineralstoffe und Vitamine sitzen.

7.17 Roastbeef in der Salzkruste

500 g Roastbeef	Eistreiche von Eigelb
– von Sehnen befreit	1 kg Spargel, (grün und weiss)
;Pfeffer; aus der Mühle	2 EL Butter
200 g Mehl	2 EL Mehl
100 g Jodsalz	3 EL Sahne
Eiweiss	1/4 l ;Spargelfond
Frische Kräuter; (Rosmarin, – Basilikum, Estragon)	

Aus Mehl, Salz und Eiweiss einen Teig (wie Strudelteig) bereiten und etwas ruhen lassen. Anschliessend den Teig dünn ausrollen und mit frischen Kräutern belegen. Das mit Pfeffer gewürzte Roastbeef darauflegen, und die Ränder des Teiges mit Eistreiche bestreichen. Den Teig zusammenklappen, und das Ganze umdrehen, so dass die Ränder nach unten zeigen. Die Oberfläche ebenfalls mit Eistreiche abstreichen und im Ofen bei einer Temperatur von 200 °C ca. 8 Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf ca. 90 °C drosseln und in 10 Minuten fertigbacken. Den geschälten und geputzten Spargel in Salzwasser auf den Biss garen. Anschliessend in kleine Stücke schneiden.

Aus Butter und Mehl eine Schwitze herstellen und mit Spargelfond angiesen. Die Sosse einmal aufkochen lassen, langsam weiterköcheln, mit etwas Sahne verfeinern und zum Schluss die Spargelstücke unterrühren. Das Fleisch aus dem Rohr nehmen, von der Salzkruste befreien und in Scheiben schneiden. Das Fleisch auf Tellern anrichten und mit dem Rahmspargel servieren. Als Beilage sind Schnittlauchkartoffeln zu empfehlen.

7.18 Salat mit Hühnerbrust und grünem Spargel

2 Hühnerbrüste, ausgelöst	3 EL Erdnußöl
3 EL Sojasauce	Salatblätter
3 EL Sake (Reiswein) oder Sherry	1 TL Helles Miso (Bohnenpaste)
250 ml Hühnerbrühe	1/2 TL Wasabi (scharfes – Meerrettichpulver)
200 g Grüner Spargel	1 TL Reissessig
Salz	Zucker
2 Eier	
1 EL Sesamöl	

1. Das Fleisch mit je einem Löffel Sojasauce und Sake einreiben und eine halbe Stunde marinieren. 2. In einen Topf mit siedender Brühe legen, darin bei milder Hitze fünf bis acht Minuten sanft pochieren. Im Sud abkühlen lassen. 3. Den am unteren Ende sorgfältig geschälten Spargel schräg in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. In Salzwasser etwa fünf Minuten knackig kochen, die Spitzen nur zwei Minuten garen. 4. Die Eier mit je einem Löffel Sojasauce und Sake sowie dem Sesamöl verquirlen. In einer mit Erdnußöl ausgepinselten Pfanne bei milder Hitze fast durchscheinend dünne Omeletts backen. Diese abwechselnd mit Salatblättern aufeinanderstapeln und aufrollen, quer in schmale Streifen schneiden. 5. Aus zwei Eßlöffeln Erdnußöl, einem Eßlöffel Sojasauce, einem Eßlöffel Sake, Miso, Wasabipulver und einigen Tropfen Brühe eine cremige Salatsauce rühren. Mit Essig und Zucker abschmecken. 6. Das Hühnerfleisch in dünne Scheiben schneiden, mit dem Spargel, den Omelettstreifen mischen und mit der Salatsauce anmachen und anrichten.

7.19 Schweine-Medaillons mit Spargel

<i>Zutaten</i>	60 g Butter (eiskalt)
1 Zwiebel	Öl
200 g Spargel	150 ml Kalbsfond
1/2 Bd Dill	1 EL Zitronensaft
3 Scheinemedallions (200 g)	20 -30 g Büsumer Krabben
Salz	
Pfeffer	

Zwiebel würfeln, Spargel schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Dill hacken. Medaillons salzen und pfeffern.

20 g Butter und 1 El Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch darin 2-3 Minuten von beiden Seiten braten. Zugedeckt im Backofen warm halten. Zwiebeln und Spargel im Bratfett

andünsten, mit Fond und Zitronensaft ablöschen. 7 Minuten offen einkochen lassen. Restliche kalte Butter in Flöckchen in die kochende Sauce rühren, dicklich einkochen, Dill dazugeben. Medaillons auf einem Teller anrichten, Sauce und Gemüse darüberggeben, mit Krabben bestreut servieren.

7.20 Schweinerückensteak mit Spargel

1/4 l Wasser	Pfeffer
Salz	2 EL Öl
Zucker	4 Scheib. Edamer Käse
1 kg Spargel	Rosenpaprika
4 Schweinerückensteaks (je etwa 125 g)	
Salz	

Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargelstangen hineingeben, 12 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Steaks mit Salz und Pfeffer einreihen. Öl erhitzen, Steaks darin von jeder Seite 3 Minuten braten.

Steaks auf eine hitzebeständige Platte legen, Spargelstangen darauf verteilen und mit Käsescheiben belegen. Unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

Mit Paprika bestäubt servieren.

Beilage: Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.21 Spargel-Bohnen-Fleisch

250 g Durchwachsener Speck	Edelsüss-Paprika
1 kg Schweinefleisch	1 Dos. Champignons (groß)
200 g Sahne-Schmelzkäse	1 Dos. Spargel (groß)
500 ml Sahne	1 Dos. Grüne Bohnen (groß)
Salz	
Pfeffer	

Speck würfeln und scharf anbraten, das gewürfelte Fleisch ebenfalls anbraten. Speck und Fleisch gemischt in eine Auflaufform geben. Gemüse darüber verteilen. Sahne erhitzen, Käse darin schmelzen, über das Gemüse gießen. 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Bei 200 Grad 1 Std. mit Alufolie abgedeckt backen. Dann noch ca. 1 Std. ohne Alufolie weiterbacken.

Kroketten oder Fladenbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

7.22 Spargel-Subriks

250 g Kalbfleisch	2 -3 El gehackte Petersilie
250 g Schweinefleisch	Kerbel
Mark eines Kalbröhrenknochens	Salz
2 Scheib. rohen Schinken	Pfeffer
2 Scheib. Weißbrot	Muskat
1 Ei	Abger. Schale einer Zitrone
1 Eigelb	

Kalb- und Schweinefleisch, Mark, rohen Schinken und eingeweichtes ausgedrücktes Weißbrot durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Eigelb, geh. Petersilie, Kerbel, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale vermischen. Aus dem Fleischteig längliche Klöschen formen. In jedes Klöschen ein geschältes, möglichst zartes Spargelstück eindrücken, in heißem Fett unter Wenden braten.

Zu den Subriks eine Zitronenmayonnaise aus frischem Eigelb, Öl und Zitronensaft reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.23 Spargelpfanne mit Rinderfilet

1 Dos. Ananasscheiben (400 g)	1 Tas. Wasser
750 g Spargel, grüner	10 g Butter
250 g Frühlingszwiebeln	4 EL Öl
400 g Rinderfilet	Pfeffer
1 Chilischote, rote	3 EL Sherry (trocken)
Salz	
1 TL Zucker	

Ananasscheiben abtropfen lassen, den Saft auffangen, die Scheiben vierteln. Den Spargel waschen, putzen, die Stangen in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Rinderfilet in Streifen schneiden. Chili halbieren, unter fließendem Wasser entkernen und in feine Streifen schneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker und der Butter 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen.

Fleisch in einer Pfanne im heißen Öl auf 2 1/2 oder Automatik- Kochstelle 9 - 10 in mehreren Portionen scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Frühlingszwiebeln anbraten, Ananas, Chili, Spargel zugeben, mit 100 ml Ananassaft und Sherry ablöschen und 3 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5-6 kochen lassen. Das Fleisch darin erhitzen. Mit Salz, wenig Pfeffer und Ananassaft abschmecken.

Tip: Bei grünem Spargel wird nur das untere Drittel dünn abgeschält und die Stielenden entfernt.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 356 kcal / 1495 kJoul

7.24 Spargelplatte mit Rinderfilet und Senfsoße

500 g grüner und	300 ml Sahne
500 g weißer Spargel	2 EL Dijon-Senf
1 TL Salz	Mehl
1 TL Zucker	1 Eigelb
1 Tasse(n) Wasser	Zitronensaft
600 g Rinderfilet	gehackten Estragon
1 EL Butterschmalz	
Pfeffer	

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen. Weißen Spargel mit Wasser, Salz und Zucker im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen. Den grünen Spargel nur 12 Minuten mitkochen. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Filetscheiben darin von jeder Seite 2-3 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Senf im Topf auf höchster Einstellung etwas einkochen lassen. Mit angerührtem Mehl binden. Mit verquirltem Eigelb legieren. Den Bratensatz hinzufügen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gut abschmecken. Den gut abgetropften Spargel mit den Filetscheiben und der Senfsoße auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Estragon bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.25 Tournedos

6 klein. Rinderfilets; Tournedos	1 Scheib. Ananas
6 Speckstreifen; lang	1 Cocktailkirsche
1 Zwiebel	1 Scheib. Trüffel
1 Apfel	Pilze
1 Tomate	1 Dos. Spargelspitzen
1 Banane	1 Dos. Leberpastete
1 Bd. Petersilie	

Tournedos vorsichtig flachdrücken und rund wieder zusammenschieben. Um jedes Tournedo einen Speckstreifen wickeln und mit einem Baumwollfaden fixieren. In Öl 2-3 min. von beiden Seiten scharf anbraten. Würzen und auf eine vorgewärmte Platte legen.

Im Fett die Zwiebelringe bräunen, auf die Fleischstücke legen und mit Paprika (Gewürz) bestreuen. Dünne Apfel-, Tomaten- und Bananenscheiben in Butter andünsten. 1/3 der Tournedos damit belegen und mit Petersilie bestreuen. Spargelsitzen als Stern auf 1/6 der Tournedos legen und ein Dillsträusschen in die Mitte stecken. Die restlichen Tournedos mit Ananas und Cocktailkirsche garnieren. Dazu: Pommes und Pils, notfalls auch grüner Salat :-))

7.26 Tournedos mit Spargel

400 g grüner Spargel	50 g geriebener Emmentaler
1/2 TL Salz	1 Pr. Salz
1/2 TL Zucker	1 Pr. Paprika rosenscharf
4 klein. Tournedos (à 70 g)	1 Pr. Cayennepfeffer
2 EL Kokosfett	1 Eigelb
30 g Butter	3 EL Sahne
3 EL Mehl	
3/8 l Rinderbouillon	

Den Spargel waschen, die unteren Hälften der Stangen dünn schälen. Die holzigen Enden abschneiden und den Spargel bündeln. Etwa 1 l Wasser mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen, die Spargelbündeln hineingeben und zugedeckt 8-10 Min. kochen lassen. Die Tournedos waschen trockentupfen, mit Küchenband abbinden und in Kokosfett von jeder Seite ca. 3 Min. bei milder Hitze braten.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen.

Die Butter zerlassen, das Mehl hineingeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Mit der Bouillon aufgießen und 10 Min. bei schwacher Hitze unter Rühren kochen lassen.

Den Spargel abtropfen lassen, das Garn entfernen, warm halten.

Den Käse und die Gewürze in die Soße geben, Sahne mit dem Ei verquirlen und ebenfalls zur Soße geben.

Die Tournedos auf das Blech legen, den Spargel darauf verteilen. Auf jedes Tournedo 2 El. Soße geben. Das Blech in den Ofen schieben und auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. überkrusten lassen.

Die restliche Soße zu Kartoffeln reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

8 Geflügelgerichte

8.1 Gemischte Spargelbündel mit Hähnchenbrustfilet

400 g grüner Spargel	20 g Biskin Spezial
400 g weißer Spargel	weißer Pfeffer
2 Lauchblätter	4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
Salz	1 P. (250 ml) Sauce à la Béarnaise
1 Prise Zucker	1 Bd. Estragon
1 Tas. Wasser	
100 g Erdbeeren	

Grünen Spargel waschen und nur die unteren Enden schälen. Weißen Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Lauchblätter der Länge nach in vier Streifen von ca. 7 mm Breite schneiden und blanchieren. Den grünen und weißen Spargel in vier gemischte Portionen teilen und mit einem Lauchstreifen zusammenbinden. Den Spargel in Salzwasser 12-15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Biskin Spezial in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin von jeder Seite 4 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 goldbraun braten. Salzen, pfeffern und warm stellen. Erdbeeren kurz im Bratenfond schwenken, Sauce à la Bearnaise nach Packungsanweisung erhitzen, gehackten Estragon unterziehen. Spargelbündel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Beides mit den Erdbeerscheiben und der Soße auf Tellern anrichten, evtl. mit Estragon garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.2 Hähnchenrouladen mit Spargel

8 Scheib. Hähnchenbrust	60 g Butter
4 Scheib. gekochter Schinken	Salz
250 g dünner, grüner Spargel	

Hähnchenscheiben leicht flachklopfen. Spargel putzen, holzige Teile der Stiele entfernen, waschen und vorsichtig abtrocknen. In Dampf oder kochendem Salzwasser fünf Minuten garen.

Schinkenscheiben halbieren. Auf die Hähnchenscheiben verteilen, Spargel dazulegen und Fleisch zu Rouladen aufrollen. Mit Bindfaden umwickeln.

In einer beschichteten Pfanne Butter zerlassen und die Rouladen unter mehrmaligem Drehen braten, bis sie goldbraun sind. Salzen, auf eine Servierplatte geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

8.3 Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse

1 Freiland-Poularde; ca. 2 kg	<i>SAUCE</i>
; Meersalz	20 g Butter
; Pfeffer	2 dl Rahm
2 l Geflügelbouillon	20 g Schalotte; feingeschnitten
2 Karotten	200 g Frische Morcheln
1 Lauch	1/2 dl Sherry
1/4 Sellerieknolle	1 dl Geflügelbouillon
1 dl Amontillado-Sherry	; Salz
500 g Grüne Spargelspitzen	; Pfeffer
300 g Frühlingsgemüse; Karotten,	; Muskat
– Frühlingszwiebeln, Kefen	
– frische Erbsen, ...	

Die ausgenommene Poularde waschen und abtrocknen. Die Bouillon mit dem Suppengemüse aufkochen, mit Sherry parfümieren, die mit Salz eingeriebene und mit Pfeffer gewürzte Poularde hineinlegen und bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde ziehen (nicht kochen) lassen. Die Poularde muss während dieser Zeit immer mit Bouillon bedeckt sein. Der richtige Garpunkt ist erreicht, wenn beim Anstechen eines Schenkels der herausfließende Saft nicht mehr rosa, sondern hell und klar ist. In der Zwischenzeit die Spargeln schälen, in gut gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker knapp gar kochen und im Fond beiseite stellen. Das Frühlingsgemüse putzen, in wenig Geflügelbouillon auf den Punkt garen und unter kaltem Wasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Für die Sauce die Schalottenwürfelchen in Butter anziehen, die gewaschenen Morcheln kurz mitdünsten, mit Sherry ablöschen, einkochen lassen, mit Bouillon und Rahm auffüllen und um die Hälfte reduzieren. Die Sauce abschmecken, das Gemüse und die abgetropften Spargelspitzen darin erhitzen und zusammen mit der pochierten Poularde auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Dazu wird Reis serviert.

8.4 Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust

250 g Hähnchenbrust	1 TL Sesamöl
1 TL Speisestärke	400 g Spargel (nach Belieben grün und weiß gemischt)
1 EL Sojasauce	

1 Frühlingszwiebel	1 TL Zucker
1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel	1 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen	2 EL Sherry oder Reiswein
2 EL neutrales Öl	2 EL Gemüse- oder Hühnerbrühe
1 EL Sesamöl	Koriandergrün
Salz	
Pfeffer	

Das Fleisch in zentimeterkleine Würfel schneiden, mit Stärke, Sojasauce und Sesamöl einreiben und marinieren lassen. Den Spargel sorgsam schälen, sehr schräg in Stücke schneiden. Die Köpfe beiseite sammeln, sie haben eine kürzere Garzeit und kommen erst später in den Wok.

Das Weiße der Frühlingszwiebel in feine, das Grün in etwa einen Zentimeter breite Ringe schneiden. Den Ingwer dünn schälen, längs in feine Scheiben, diese in Streifen schneiden. Den Knoblauch ebenso in feine Stifte schneiden.

Das Öl (beide Sorten gemischt) im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch darin pfannenrühren, dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Spargelstücke sowie Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln nacheinander zufügen und mitbraten. Zwei Minuten pfannenrühren, dabei mit Zucker würzen. Erst dann die Köpfe zufügen und nach einer weiteren Minute schließlich Sojasauce, Sherry oder Reiswein und Brühe angießen, einmal aufkochen, auf einer Platte anrichten und am besten üppig mit Koriandergrün bestreut heiß servieren. Dazu duftiger, lockerer Reis.

Getränk: Hierzu passt derselbe Wein wie zu den Rotbarben, aber auch trockene, aromatische Rebsorten wie Scheurebe, Muskateller, Traminer oder ein fruchtiger Riesling, etwa aus dem Ürziger Würzgarten (Mosel) oder vom Rothenfels an der Nahe sind geeignete Begleiter. Wir haben einen nicht zu mächtigen Gelben Muskateller Federspiel aus der Wachau dazu sehr passend gefunden.

Mengenangabe: 4 Personen

9 Grundlagen, Informationen

9.1 Deutsche Grünspargel

Der "andere" Spargelgenuß frisch aus deutschen Landen Eigentlich ist Grünspargel ein alter Bekannter erlauchter Feinschmecker: Schon im 17. Jahrhundert galt er bei Hofe und in ehrwürdigen Klöstern als der Aristokrat unter den geschätzten Gemüsearten. Der bis dahin unbekannte, in Erdwällen herangezogene weiße Bleichspargel kam erst Anfang des 19. Jahrhunderts auf. Wer Grünspargel liebt, der kennt sich auch mit den botanischen "Familienverhältnissen" des grünen Sprößlings gut aus. Genau wie der weiße gehört auch der grüne Spargel zur Familie der Liliengewächse. Beide tragen den Namen "Asparagus officinales". Die Färbung entsteht durch die unterschiedliche Anbaumethode, wobei der Bleichspargel bekanntlich in Erdwällen vergraben ist, um sich nicht durch Lichteinwirkung zu verfärben. Grünspargel sprießt oberirdisch, auf ebenerdigen Böden. Er gedeiht in deutschen Landen überall dort gut, wo der Boden schwer ist und viel Feuchtigkeit aufzuweisen hat. Die wichtigsten Anbauggebiete für den Marktanbau von Grünspargel sind Baden und die Pfalz. Bundesweit werden etwa 300 Hektar kultiviert, wobei neben den genannten noch die Regionen Niedersachsen und Münsterland eine größere Rolle spielen.

Schnell und einfach zubereitet - Köstlich im Geschmack Grüner Spargel erlaubt nicht nur eine leichtere Ernte, sondern auch eine schnellere Zubereitung: Der zarte Grünspargel muß kaum geschält werden, hat eine kürzere Garzeit und schmeckt aufgrund seines Chlorophyllgehaltes würziger und herzhafter als der beliebte Bleichspargel. Kein Wunder, daß immer mehr Spargelfreunde auf den "grünen Geschmack" kommen.

Vielseitiger Genuß Genießen können Sie den grünen Spargel genauso vielseitig wie den weißen: Mit brauner Butter, Sauce Hollandaise, mit neuen Kartoffeln, zu rohem Schinken, Lachs, Poulardenbrüstchen oder im Salat. Aber auch kombiniert mit weißem Spargel, jungen Möhren und zartem Kohlrabi sorgt er, nicht nur wegen seiner grünen Farbe, für eine abwechslungsreiche Gemüsebeilage. Ein weiterer Vorteil: Seine Garzeit beträgt nur ca. 8 Minuten.

Frischer Grünspargel hat nur wenige Wochen Saison Die Ernte beginnt in Süddeutschland im April, in Norddeutschland im Mai. Sie endet traditionsgemäß mit Johanni, am 24. Juni, wenn es heißt: "Kirschen rot, Spargel tot".

Tipps für die Aufbewahrung Um seine Vitamine und Nährstoffe vollständig genießen zu können, kaufen Sie Grünspargel möglichst erntefrisch. Optimale Frische erkennt man an einer feuchten Schnittfläche und am festen, saftigen Endstück. Richtig behandelt, kann Spargel 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dazu wickelt man die Stangen ungewaschen in ein feuchtes Tuch und legt sie ins Gemüsefach des Kühlschranks. Auch zum Tiefgefrieren ist Grünspargel ideal: Gewaschen und abgetrocknet, unblanchiert und ungeschält aber 1 cm vom Endstück abgeschnitten und luftdicht in Gefrierfolie verpackt übersteht er seinen Kälteschlaf bei minus 18 Grad unbeschadet bis zu acht Monaten. Bißfest und knackig wird Grünspargel schon nach fünf Minuten Garzeit, wenn man ihn unaufgetaut in kochendem Salzwasser abschreckt.

Schlank & Gesund Auch in bezug auf die "inneren Werte" kann der grüne Spargel seinem weißen Bruder buchstäblich die Stange halten: 100g Grünspargel haben nur 20 Kalorien, also 84 Joule. Er ist reich an Eiweiß (2 g), Kohlenhydraten (3 g), den Mineralstoffen Phosphor (50 mg), Kalium (240 mg), Calcium (25 mg), Eisen (1 mg), dem Provitamin A (0,3 mg) sowie den Vitaminen B1, B2, B6 und C (30 mg). Im Köpfchen hat er's allemal: stolze 45 mg Vitamin C.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.2 Eingemachter Stangenspargel

4 kg Gleichmässig dicke Spargeln	1 EL Zitronensaft
4 l ;Wasser, ca. Menge (1)	5 Zitronenschalestreifen
2 g Zitronensäure	– breit abgeschält
2 l ;Wasser (2)	5 1 -Liter-Einmachgläser
20 g ;Salz	
10 g Zucker	

Die Spargeln grosszügig schälen, so dass alles Holzige entfernt wird, und auf die Höhe der Gläser zurechtschneiden. Wasser (1) mit der Zitronensäure aufkochen und die Spargeln mit einem Tuch bedeckt 3 Minuten sanft kochen. Anschliessend in ein Becken mit kaltem Wasser legen und einige Zeit mit fliessendem kaltem Wasser kühlen. Die gut abgetropften Spargeln mit der Spitze voran so dicht wie möglich in Gläser einfüllen. Die Gläser zum Einfüllen waagrecht halten, vor allem um die Spargelspitzen nicht zu beschädigen. Wasser (2), Salz, Zucker und Zitronensaft aufkochen und über die Spargeln giessen. Zuletzt die Zitronenschalenstücke auf die Gläser verteilen und die Deckel gut schliessen. In ein heisses Wasserbad stellen und bei 98 °C während 50 bis 60 Minuten pasteurisieren. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Diese Spargeln sind bis 1 Jahr haltbar. Der Spargelsud kann für Suppen, Saucen oder ähnliches weiterverwendet werden.

9.3 Grünspargel

Form, Farbe und Geschmack: Länge, dünne, grüne Spargelstangen mit dunkelfarbigem Kopf. Kräftiger, würziger Geschmack.

In den Sommermonaten wird europäische Ware und in den Wintermonaten Überseeware angeboten.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 16 Kalorien / 67 Joule. Provitamin A und Vitamine C und E. Kalium, Phosphor, Magnesium und Calcium.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie die Spargelenden ab. Falls überhaupt nötig

schälen Sie den Spargel nur dünn und waschen ihn. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit wird der Spargel kalt abgeschreckt und kann dann kalt oder warm mit einer pikanten Sauce serviert werden. Er eignet sich allein oder in Verbindung mit Salaten als Beilage für viele Fisch- oder Fleischgerichte.

Das sollten Sie wissen: Grünspargel ist vitaminreicher als Bleichspargel. Er eignet sich zum Tiefgefrieren. In einen gelochten Folienbeutel eingewickelt, bleibt Grünspargel im Kühlfach einige Tage haltbar.

Das sollten Sie probieren: Grüner Spargel mit Parmesan: Für 4 Personen 1 kg Spargel waschen, nur am unteren Drittel schälen. In Salzwasser mit einer Prise Zucker 15 Min. kochen. 1 gehackte Zwiebel in 5 EL Olivenöl sachte schmoren; 70 g Parmesan (am Stück) grob reiben. Garen Spargel abtropfen, mit Käse bestreuen und das heiße Olivenöl samt Zwiebeln darüber gießen.

9.4 Spargel

Deutscher Spargel - Genuß und Geschmack auf der ganzen Linie Viel zu kurz ist für den Spargelfan die deutsche Spargelsaison. Von Mitte April - je nach Anbaugebiet - bis exakt zum 24. Juni eines jeden Jahres wird auf deutschen Feldern Spargel gestochen. Dann ist für den Spargelliebhaber auch die Zeit, möglichst oft frischen Spargel zu kaufen.

Spargel schmeckt nicht nur vorzüglich, er ist auch reich an wertvollen Vitaminen (A, C, BI und B2) und Mineralstoffen, wie Calcium, Phosphor und Kalium. Kaliumsalze und Asparaginsäure regen die Nierentätigkeit positiv an. Abbaustoffe des Stoffwechsels werden dadurch ausgeschwemmt und der Körper entwässert. Spargel ist auch freundlich zur Figur, denn ein Kilo hat nur 170 kcal = 730 kJ.

Auch beim Kauf von frischem Spargel gilt: Augen auf! Ein kritischer Blick ist gefragt, wenn man Spargel erster Güte bevorzugt. Zu erkennen gibt sich dieser an folgenden Merkmalen: * Eine glänzende Schale und eine knackig-saftige Konsistenz * Geschlossene weiße, manchmal auch zart blaurötliche Köpfe * Prall-saftige Schnittstellen. Sind sie grau oder bräunlich verfärbt, so deutet dies auf längere oder falsche Lagerung hin. Vorsicht beim Transport, denn die zarten Stangen brechen leicht.

Aufbewahren aber richtig Spargel schmeckt am besten, wenn er morgens gestochen und mittags verzehrt wird. Müssen frische Spargelstangen für einige Tage aufbewahrt werden, dann empfiehlt es sich, die Stangen ungeschält in ein feuchtes Tuch zu wickeln und sie im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren. So hält sich Spargel bis zu vier Tagen frisch.

Saison bis zum Johannistag Die Spargelsaison dauert in Deutschland von Mitte April bis Ende Juni. Am Johannistag, dem 24. Juni, wird der letzte Spargel gestochen. Hier und da drückt mal ein freundlicher Spargelanbauer mit viel Verständnis für Feinschmecker ein Auge zu und erntet noch ein paar Tage länger. Aber dann ist endgültig Schluß. Die Pflanzen müssen sich erholen und wieder Kraft schöpfen, um im nächsten Frühjahr erneut erntefähig zu sein.

Problemlose Zubereitung Spargel ist schnell und leicht vorbereitet. Die Stangen werden immer vom Kopf zum Schnittende hin geschält. Am besten setzt man ein scharfes Kü-

chenmesser oder einen Spargelschäler ca. 1 bis 2 cm unterhalb des Kopfes an und schält die Stangen zunächst dünn und zum Ende hin etwas dicker ab. Holzige Enden sollten großzügig abgeschnitten werden. Spargelschalen und -enden ergeben, wenn man sie gut auskocht, eine aromatische Basis für sahnige Spargelcremesuppen.

Vorrat durch Einfrieren Ist die Spargelsaison in Deutschland dann endgültig vorbei, hilft nur noch eines, um den Genuß noch etwas auszudehnen: frisch eingefrorener Spargel. Vier bis sechs Monate hält sich tiefgefrorener Spargel ohne größere Qualitätsverluste. Zum Einfrieren wäscht man die Stangen, trocknet sie, schält den Spargel und schneidet die Enden weg. So vorbereitet verpackt man Spargel am besten in Alufolie oder Folienbeutel, bevor man ihn unblanchiert einfrieren kann. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Spargelstangen in gleicher Weise vorzubereiten, sie dann in Gefrierdosen zu füllen, mit Wasser zu bedecken und die verschlossenen Dosen ins Gefrierfach zu stellen. Tiefgefrorenen Spargel gart man am besten, indem man ihn unaufgetaut in den kochenden Sud gibt.

Ein königliches Gemüse für alle Anbau, Ernte und Aufbereitung von Spargel erfolgen per Handarbeit und gestalten sich daher sehr arbeits- und zeitaufwendig. Mit viel Sorgfalt werden die Spargelstangen unter den Erdwällen freigelegt und mit einem speziellen Spargelmesser gestochen. Soviel Aufwand hat natürlich nicht nur seine Qualität, sondern auch seinen Preis, doch würde die Arbeit nicht von den Familien der Erzeuger geleistet, so wäre das erlesene Gemüse wohl noch teurer. Heutzutage kann sich jeder Genießer frischen deutschen Spargel leisten. Im 16. Jahrhundert dagegen, den Anfangszeiten der Kultivierung von Spargel, war dieser noch ausschließlich den Privilegierten vorbehalten. Und auch schon früher, in der Antike, wußte man die Vorzüge von Spargel zu schätzen: Er galt zu dieser Zeit nicht nur als Delikatesse, sondern auch als Arzneimittel. Später entdeckten Kaiser und Könige den guten Spargelgeschmack und ließen das Gemüse in ihren Schloßgärten anpflanzen.

Aus deutschen Landen: Kurze Wege für tagesfrischen Spargel. Heute achtet der Spargelkenner darauf, frischen Spargel aus deutschem Anbau zu kaufen, denn durch die kurzen Wege vom Erzeuger zum Endverbraucher kann ein Höchstmaß an Frische garantiert werden. In ganz Deutschland gibt es zahlreiche regionale Spargel-Anbaugebiete, so daß morgens frisch gestochener Spargel am selben Tag den Verbraucher erreicht.

Weißer Spargel wird nach Sonnenaufgang gestochen, bevor seine Köpfe die Erdkruste durchstoßen. Licht und Sonne würden sie zunächst violett und später grasgrün werden lassen.

Wie sich die drei Spargelklasse (Güteklassen) unterscheiden In Deutschland unterscheidet man im Handel die folgenden Güteklassen (EG Norm): Klasse Extra: Spargel höchster Qualität. Er zeichnet sich durch weiße, fest geschlossene Köpfe, gleiche Längen, gerades Wachstum und einen Durchmesser von mindestens 16 bis 26 mm aus. Die Schale darf leicht rosa gefärbt sein.

Klasse I: Auch diese Spargelstangen müssen gerade gewachsen und unbeschädigt sein sowie einen weißen, fest geschlossenen Kopf haben. Die Schnittflächen müssen glatt und rechtwinklig zur Längsachse der Stange sein. Kopf und Stange müssen weiß sein. Leichte Röstspuren müssen mit normalem Schälen zu entfernen sein. Spargel der Klasse 1 hat einen Durchmesser von 12 bis 26 mm und eine Länge von 17 bis 22 cm.

Klasse II: Spargel dieser Klasse darf weniger gut gewachsen sein, muß jedoch unbeschä-

dig sein. Eine leichte Krümmung und eine rosa Färbung ist zulässig. Auch darf der Kopf weniger fest geschlossen sein und eine Färbung aufweisen, die jedoch nicht grün sein darf. Rostspuren sind erlaubt, sofern sie mit normalem Schälen zu entfernen sind. Spargel der Klasse II hat einen Durchmesser von mehr als 12 mm und eine Länge von 12 bis 22 cm.

Die deutschen Spargelerzeuger nehmen in der Regel eine Sortierung vor, die wesentlich über den durchschnittlichen Normen der EG liegt. Die ideale Spargelstange ist bis maximal 22 cm lang und hat eine Dicke von 16 bis 26 mm Durchmesser.

Die richtige Zubereitung

1. Den Spargel unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

2. Die Spargelstangen mit einem Schälmesser, Spar- oder Spargelschäler schälen: Unterhalb der Köpfe beginnen und zum Ende hin etwas dicker schälen. Bei grünem Spargel nur das untere Drittel schälen.

3. Die harten Spargelenden abschneiden und mit den Schalen für Suppe oder Fond auskochen.

4. Die Spargelstangen mit Küchengarn zu Bündeln von 8 bis 10 Stangen zusammenbinden. So kann der Spargel leicht aus dem Sud geholt werden.

5. In einem länglichen Topf Wasser mit Salz, zwei Scheiben Zitrone und etwas Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelbündel hineinlegen und vom Wasser bedeckt zugedeckt garen. Weißer Spargel benötigt 15 - 20 Minuten, grüner Spargel 10 - 15 Minuten.

6. Spargel kann auch senkrecht stehend in einem hohen Spargeltopf gegart werden. Die Spitzen dürfen nicht vom Wasser bedeckt sein, sie garen im Dampf.

Sehr große Mengen Spargel können auch in der Fettpfanne im Backofen gegart werden. 1 Prise Zucker und 1 Tl. Salz in 1/4 l heißem Wasser auflösen, über den Spargel gießen und einige Butterflöckchen auf dem Spargel verteilen. Alufolie gut 1 cm größer als die Fettpfanne schneiden und über den Spargel legen, an den Seiten gut andrücken, so daß kein Dampf entweichen kann. Bei 180 - 200° auf der mittleren Schiebeleiste 50 - 60 Min. dünsten. Evtl. noch 5 - 10 Min. im ausgeschalteten Backofen nachgaren lassen.

9.5 Spargel - Edelsprosse aus dem Erdreich

Als kulinarische Kostbarkeit wurde er bereits von Pharaonen geschätzt und verehrt, in Klostergärten als Heilpflanze angebaut, und bis ins 17. Jahrhundert hinein blieb er fast ausschließlich dem Gaumen der Feinen Gesellschaft vorbehalten: der Spargel.

Gemüsespargel stammt ursprünglich aus Osteuropa, Vorder- und Mittelasien. Bei der delikaten Köstlichkeit handelt es sich um die mit zarten Schutzblättern umhüllte Sprosse einer Staude. Der äußerst robuste Wurzelstock treibt auf leichtem, sandigen Boden jedes Jahr erneut aus. Im Frühsommer ist es dann soweit: Die Spargelsaison bricht an.

Bleich- und Grünspargel Der zarte, weiße Spargel, auch Bleichspargel genannt, wächst in aufgehäuften Erddämmen unter der Erdoberfläche. Vor dem Sonnenlicht geschützt, bewahrt er sich seine "vornehme Blässe" und das lieblichmilde Aroma. Die Stangen werden in mühsamer Handarbeit vorsichtig freigegeben und mit speziellen Messern gestochen. Der grüne Spargel hingegen ist keineswegs lichtempfindlich. Er wird in Beeten auf großen Feldern kultiviert. Durch die Sonne bildet sich der grüne Blattfarbstoff Chlorophyll, der

dem Spargel nicht nur die Farbe, sondern auch ein würziges Aroma verleiht. Bei bläulichem oder violetter Spargel läßt sich die Verfärbung ebenfalls durch die Anbauart erklären. Dieser wird wie weißer Spargel in Hügelbeeten angebaut. Die Stangen sind für kurze Zeit dem Licht ausgesetzt, verfärben sich und erhalten den würzigen, leicht herben Geschmack. Eine Frage des Geschmacks Der Spargelpreis variiert je nach Güteklasse der Stangen. Beurteilt wird nur nach äußeren Maßstäben wie Durchmesser, Form und Kopffestigkeit. Die Güteklasse EXTRA umfaßt makellose, gerade Stangen mit geschlossenen Köpfen. Bei der etwas preiswerteren Güteklasse I dürfen die Köpfe auch schon ein mal leicht geöffnet sein. Gebogene Stangen werden der Güteklasse II zugeordnet, und den sogenannten Bruchspargel findet man in der Güteklasse III. Geschmacklich muß zwischen den einzelnen Klassen jedoch kein Unterschied bestehen. Grundsätzlich gilt: je frischer, desto intensiver das Aroma. Ist eine Lagerung unumgänglich, bleiben die Stangen, eingewickelt in ein feuchtes Geschirrtuch, im Kühlschrank 1 - 2 Tage frisch und saftig.

Was steckt drin 100 g enthalten: 28 mg Vitamin C 0,14 mg Vitamin B 0,16 mg Vitamin B2 172 kJ oder 41 kcal

9.6 Spargel - Schmeicheleien für den Gaumen

Es gibt Leute, die täten für dieses Gemüse alles. Und es soll Leute geben, die nach Spargelgenuss fast alles zu tun bereit sind. Für alle Spargelsüchtigen kommt jetzt die schönste Zeit des Jahres.

Spargel ist ein uraltes Edelmetzgewürze, schon im alten Griechenland und bei den Römern zählte es zu den Lieblingsgerichten von Berühmtheiten wie Platon, Aristophanes, Cato, Lucullus und Kaiser Augustus. Spargel wurde wegen des Geschmacks und der ihm zugeschriebenen medizinischen Eigenschaften, vor allem im Zusammenhang mit Gicht und Nierenleiden, geschätzt. Dabei ging es übrigens um den grünen Spargel, denn der weiße wird erst seit Ende des 19. Jahrhunderts angebaut. Mit dem Zerfall des Römischen Reiches war es vorerst mit der Spargelherrlichkeit aus. Die unterschiedlichen Farben des Spargels sind anbaubedingt. Spargel bleibt weiß, wenn er völlig von Erde bedeckt ist und aus den hügelartigen Beeten gestochen wird. Sobald er seinen Kopf weiter herausstreckt, verfärbt er sich durch Einwirkung des Lichtes von rosa bis violett und schließlich grün. Der grüne Spargel wächst oberirdisch auf flachen Beeten. Spargelstangen sind die aus den Wurzelstücken aufrecht treibenden fingerdicken Sprossen. Unter Einwirkung des Sonnenscheins entsteht Chlorophyll, das die Stangen grün färbt. Grüner Spargel ist geschmacksintensiver als weißer, er schmeckt herzhaft - nussig.

Von wegen Spargeltarzan Mit durchschnittlich 71 Kilojoule / 17 Kalorien pro 100 g ist Spargel, wie die meisten Gemüse, kalorienarm und für Diabetiker geeignet. Er enthält zwei Prozent Eiweiß, außerdem Kalium, Eisen, Provitamin A sowie Vitamin E, B₁, B₂, B₆ und C. Spargel wirkt entwässernd und regt aufgrund seiner Ballaststoffe die Verdauung an. Grüner Spargel hat einen höheren Gehalt an Mineralstoffen, Vitamin C, Carotinoiden und B- Vitamine als weißer.

Gönnen Sie sich Spargel satt Heimischer Spargel hat von April/ Mai bis zum 24. Juni (Johanni) Saison. In der übrigen Zeit ist welcher aus Frankreich, Spanien, den Niederlanden,

Griechenland, Italien, Südafrika, Argentinien, Polen, Ungarn oder Chile zu haben.

So sollte Spargel aussehen Seidig glänzende Schale, geschlossene Köpfe, frische Schnittstellen, keine Braunfärbung, gerade gewachsene Stangen, nicht gespalten oder hohl. Frischer, weißer Spargel "klingt" beim Aneinanderklopfen oder "knistert" beim Aneinanderreihen. Bläulich-violett gefärbter Spargel kommt meist aus Frankreich, Italien oder Spanien. Pro Portion kann man mit 250 bis 500 g rechnen. Frischer ungeschälter Spargel hält sich, in ein feuchtes Tuch gewickelt, im Kühlschrank (Gemüsefach) höchstens 4 Tage. Unblanchiert kann er eingefroren werden. Gefrorenen Spargel zur Zubereitung direkt ins kochende Wasser geben.

So will der Gemüsekönig zubereitet werden Spargel waschen, aber nicht im Wasser liegen lassen. Weißer Spargel: Mit dem Sparschäler am Kopf beginnend dünn schälen; unten dicker schälen. Holziges Ende abschneiden. Spargel gebündelt (500 g) in Wasser mit etwas Salz und 1 Prise Zucker 10-12 Minuten (je nach Dicke) garen. Spargel darf nicht zu weich, eher etwas bissfest sein. Grüner Spargel: Er ist von Natur aus zarter; manche Sorten müssen nur am unteren Ende geschält werden, andere überhaupt nicht. Die Garzeit beträgt etwa 5-10 Minuten. Essen Sie immer etwas fetthaltiges zum Spargel, damit die fettlöslichen Vitamin A und E ausgenutzt werden.

Was Sie wissen sollten Alle, die zu hohen Harnsäurewerte neigen, sollten Spargel nur in Maßen genießen: der Puringehalt liegt mit rund 30 mg auf 100g recht hoch. Spargel sollte nach Möglichkeit nicht lange warm gehalten oder wieder aufgewärmt werden. 100 g Spargel enthalten etwa 65 mg Nitrat.

So schmeckt der Spargel - als Beilage mit zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise zu Schinken, Kalbsteak, gedünstetem Fisch und Krustentieren, zum Beispiel Hummer. Oder mit Rührei und neuen Kartoffeln; - als Salat, roh oder gekocht; - als Vorspeise, roh mit einer Vinaigrette beträufelt; - als Gemüse oder in vegetarischen Terrinen mit anderen Gemüsesorten, zum Beispiel jungen Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi; - als Einlage für Suppen oder Ragouts, mit Geflügel oder Kalbfleischklößchen.

Würztipp Passende Kräuter sind Kerbel, Petersilie, Dill.

Küchentipp Ideal zum Spargelkochen ist ein Spargeltopf, in dem die Stangen mit den Köpfen nach oben aufrecht stehen können.

9.7 Spargel - Vorbereiten und

Spargel waschen, von oben nach unten mit einem speziellen Sparschäler oder scharfen Küchenmesser sorgfältig, nicht zu dünn schälen und gleichmäßig lang schneiden. Grüner Spargel wird nur in der unteren Hälfte geschält und am Ende abgeschnitten. Es ist zweckmäßig, den Spargel zu Bündeln von ca. 500 g mit einem Baumwollfaden zusammen zu binden, um ihn gut in den Topf hinein und wieder herauszubekommen. Es gibt auch spezielle Spargelkochtöpfe, in denen der Spargel aufrecht steht. Spargel mit 1/8 - 1/4 l Salzwasser, 1 Prise Zucker, evtl. 2 Scheiben Zitrone oder 1 Tl. Butter kochen. Sehr große Mengen Spargel können auch in der Fettpfanne im Backofen gegart werden. 1 Prise Zucker und 1 Tl. Salz in 1/4 l heißem Wasser auflösen, über den Spargel gießen und einige Butterflöckchen auf dem Spargel verteilen. Alufolie gut 1 cm größer als die Fettpfanne

schneiden und über den Spargel legen, an den Seiten gut andrücken, so daß kein Dampf entweichen kann. Bei 180 - 200° auf der mittleren Schiebeleiste 50 - 60 Min. dünsten. Evtl. noch 5 - 10 Min. im ausgeschalteten Backofen nachgaren lassen.

9.8 Spargel Spitzenmäßiger Genuss in Variationen

Spargel - das Gemüse, auf das man sich noch richtig freuen kann! Denn der wahre Liebhaber weiß: Der beste Spargel ist der frischeste Spargel - und deshalb wartet er darauf, bis derjenige mit dem kürzesten Weg endlich da ist.

Man braucht also durchaus nicht nach dem berühmten Schwetzingen Spargel zu lechzen, sondern sollte nach dem Ausschau halten, der aus dem nächstgelegenen Anbauggebiet stammt. Spargel besteht nämlich zu fast 90 Prozent aus Wasser, und wehe, wenn er zu lange liegt, der Spargel also austrocknet: Dann bleiben nur noch zähe, geschmacksarme Fasern übrig.

Woher der Spargel kommt Spargel gedeiht in ganz Süd- und Mitteleuropa - vielerorts kann man ihn in warmen Wiesengründen auch wild finden. Diese stets grünen, meist ziemlich dünnen Spargel schmecken wundervoll würzig und bitter. Schon früh hat sich menschlicher Züchterfleiß mit dem einzigartigen Gemüse beschäftigt. Die alten Ägypter hatten bereits versucht, ihn zu züchten und Kontrolle darüber zu erlangen. Bei den Römern war der Spargelanbau längst eine ausgefeilte Kultur. Cato, ein ausgewiesener Spargelfan, pries ihn als -Schmeichelei für den Gaumen- und verfasste 200 vor Christus eine erste Anleitung zum Spargelanbau. Der Geschichtsschreiber Plinius rühmte Spargel als -zuträglichste Speise für den Magen-.

In Deutschland hat es jedoch einige Jahrhunderte gedauert, bis man begriff, dass sich die wilden Sprösslinge, die man im Frühling in den Wiesen fand, mit einiger Sorgfalt zu saftigen, dicken Stangen kultivieren ließen. Ab Mitte des 16. Jahrhunderts tauchten dann allenthalben Spargelanlagen auf: Zunächst zierten sie nämlich die Lustgärten des Adels. Doch schon bald berichtete man von Spargelzucht am Niederrhein, rund um Schwetzingen, bei Braunschweig, bei Ulm und Augsburg, schließlich in Beelitz bei Berlin - überall da also, wo Klima und Boden die richtigen Bedingungen boten und wo anspruchsvolle Hofhaltungen oder ein wohlhabendes Bürgertum für genügend Nachfrage sorgten. Spargel war eben immer schon der König unter den Gemüsen, beziehungsweise das Gemüse der Könige.

Die Spargelzucht: Eine mühsame Sache Spargel liebt leichten, lockeren Sandboden, der sich rasch erwärmt. Aber auch bei idealen Klimabedingungen braucht eine Spargelkultur einige Jahre, ehe sie Ertrag bringt. So lange müssen die Felder gepflegt und bearbeitet werden, ernten kann man jedoch frühestens nach drei bis fünf Jahren.

Spargel gedeiht unter der Erde. Um die Stangen garantiert vor Licht zu schützen und zu gewährleisten, dass sie weiß bleiben, häuft man über den Pflanzen jedes Jahr von Neuem im Frühjahr, wenn die ersten Spitzen zu sprießen beginnen, die Erde zu Wällen auf, die so genannten Bifänge. Erst wenn in ihrer stets mit einem Plättholz glatt gehaltenen Oberfläche zarte Risse entstehen und somit anzeigen, dass die von unten heranwachsende Spargelspitze kurz vor dem Durchbruch steht, gräbt der (die) Spargelstecher(in) mit zwei

Fingern behutsam rund um diese Stelle ein Loch in den Hügel und schaufelt so die Spargelstange frei. Etwa 25 bis 30 Zentimeter tief wird die empfindliche Stange, die so leicht bricht wie Glas, mit einem an der Spitze gekehlten und geschärften Messer abgestochen. Dann wird die Erde über diesem Loch wieder zusammengeschaufelt und alles sorgfältig verschlossen, damit dieselbe Pflanze innerhalb weniger Tage weitere Sprossen produzieren kann. Mühsame Handarbeit also - kein Wunder, dass Spargel kein billiges Gemüse ist.

Am Johannistag ist Schluss Wie lange geerntet wird, hängt stark vom Verlauf der Witterung ab: Es gibt Jahre, da kann man bereits Mitte April beginnen und kontinuierlich stechen bis zum 21. Juni, dem Johannistag, weil es niemals zu kalt und zu nass, aber auch nicht zu heiß und zu trocken war. In anderen Jahren verausgaben sich die Pflanzen in zwei warmen Maiwochen, manchmal erwärmt sich der Boden überhaupt nicht über 15 Grad Celsius oder die Ernte fällt nach langer Regenperiode regelrecht ins Wasser. Und ab und zu vernichten Spätfröste die bereits heftig austreibenden Pflanzen. Und schließlich muss jeder Spargelbauer selbst entscheiden, wann er aufhört - nicht nur der Kalender gibt ein Signal, sondern auch die Menge der bereits geernteten Spargel. Es müssen nämlich auch nach Einebnung der Wälle noch genügend Triebe hervorkommen, damit deren grünes Laub mit Hilfe des Wurzelwerks den Sommer hindurch viele Nährstoffe aufnehmen und bei guter Assimilation umbauen und im Rhizom einlagern kann - nur dann kann es auch im nächsten Jahr wieder eine gute Ernte geben.

Einkauf und Lagerung Ob das Gemüse frisch ist, lässt sich sehr leicht feststellen: Der Spargel muss fest sein, prall und saftig aussehen; er sollte keinerlei Makel zeigen, keine braunen Stellen, natürlich nicht welk oder gar matt wirken. Frische beweist auch die Schnittstelle, die auf keinen Fall ausgetrocknet aussehen darf - Spargel aus mediterranen Ländern, die ja schon einen ziemlich langen Weg hinter sich haben, stecken ja meist genau mit diesem Ende in einer undurchsichtigen Hülle. Die Schnittfläche muss noch Saft abgeben, wenn man die Stange dort leicht zusammen drückt. Übrigens kann man die Frische auch hören: Die Stangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt, und es klingt dumpf, wenn man sie leicht aneinander schlägt.

Natürlich sollte man die solcherart liebevoll ausgesuchten Stangen sofort verarbeiten und nicht erst lang im Kühlschrank parken, bis sie nicht mehr frisch sind. Ist es doch einmal nötig, geschieht das am besten in einem feuchten Tuch. Lieber nicht in eine Plastiktüte packen, vor allem, wenn sie keine Luftlöcher hat, denn darin könnte der Spargel ersticken und muffigen Geschmack entwickeln.

Spargel vorbereiten Spargelschälen ist Chefsache! Jede Stange muss sorgsam behandelt, angefasst und begutachtet werden. Nichts ist unangenehmer als nachlässig geschälter Spargel. Zuerst muss er gründlich gewaschen werden, vor allem in den Köpfen versteckt sich oft Sand, der unangenehm zwischen den Zähnen knirscht. Und dann gehört eine gewisse Großzügigkeit dazu: Es ist Erfahrungssache, wie dünn man die Schale am Kopfende der Stange wegschneiden soll und wie dick man sie entfernen muss, wenn man sich dem Fußende nähert. Deshalb legt man sich die Stange am besten aufs Handgelenk der linken Hand, fasst den Kopf mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger und kann von dort bis zum unteren Ende die Schale abschneiden, ohne dass die empfindliche Stange bricht. Das holzige Ende wird quer abgeschnitten.

Zum Schälen gibt es eine Reihe unterschiedlicher Spezialmesser - jeder schwört da auf

sein eigenes System. Manche nehmen einfach das Kartoffelschälmesser, andere das teure Spargelmesser mit verstellbarer Klinge. Für alle gilt: Sie sollten scharf sein, denn die Schale sollte schließlich geschnitten werden, ein stumpfes Messer reißt. Die Schalen und holzigen Endstücke werden natürlich nicht weggeworfen, sondern zunächst zu einem Sud ausgekocht. Darin werden anschließend die Spargel gegart und danach dient dieser Sud als fabelhafte Basis für eine Suppe oder Sauce, man kann ihn trinken (gut für Verdauung, auch harntreibend) oder für einen Risotto verwenden.

Was alles im Spargel steckt Zu sagenhaften 92 Prozent besteht dieses Gemüse aus Wasser - unglaublich, wie wohlschmeckend Wasser sein kann. Daneben enthält Spargel kaum Fett, also auch kaum Kalorien (21 pro 100 Gramm), kein Cholesterin und geradezu vernachlässigenswert wenig Kohlenhydrate. Deshalb ist er absolut als Schonkost geeignet, sogar für Diabetiker ausdrücklich empfohlen (400 Gramm rechnet man als eine Broteinheit). Sein Kaliumanteil ist mit 220 Milligramm pro 100 Gramm vergleichsweise hoch, dafür enthält er wenig Natrium (4 Milligramm), was seine harntreibende Wirkung noch verstärkt. Spargel befördert den Grundumsatz um bis zu 30 Prozent. Das heißt, er forciert die Verbrennung und damit den Kalorienverbrauch, ein Effekt, der bei einer Schlankheitsdiät besonders erwünscht ist.

Spargel in der Küche Auf klassische Art wird Spargel gekocht und mit zerlassener Butter oder einer milden Buttersauce, mit neuen Kartoffelchen und eventuell rohem oder gekochtem Schinken serviert. Zu diesem Zweck schnürt man praktischerweise jeweils eine Portion mit Küchenzwirn zusammen: So kann man die heißen Spargel leichter anrichten.

Wie weich man Spargel mag, ist sicher Geschmackssache. Zu weich ist ebenso unschön wie zu hart. Wir schneiden uns immer ein Stückchen ab und probieren. So lässt sich der Garzustand exakter überprüfen als mit der Messerspitze.

Man kann Spargel auch ganz roh essen; besonders köstlich schmecken roh nicht etwa die zarten Spitzen, sondern der gut geschälte Schaft - in kleine Stücke geschnitten sind sie eine wesentlich bekömmlichere und kalorienärmere Knabbererei als das übliche Gebäck zum Aperitif. Die Spitzen essen wir lieber gekocht - anders als viele Leute. Die geköpften Stangen ergeben, auf der Aufschnittmaschine längs und ganz dünn in feine Scheiben geschnitten, einen erfrischenden, leichten Salat, zum Beispiel vermischt mit Radieschenscheiben, reichlich jungen Kräutern (Liebstöckel, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Rucola) und angemacht mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einem guten Olivenöl.

9.9 Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwaren)

500 g Weisser Spargel
;Salz
300 ml Sahne
220 g Krabbenfleisch
;Weisser Pfeffer

2 EL Zitronensaft
75 g Grönland-Shrimps
Dill; zum Garnieren

Spargel schälen, in reichlich Salzwasser 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen, Spargelköpfe (3 cm) abschneiden und beiseite legen. Übrigen Spargel in 5 mm grosse Stücke schneiden.

Sahne mit Spargelstückchen und Krabbenfleisch 5 bis 7 Minuten bei leichter Hitze köcheln, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Spargelköpfe und Shrimps dazugeben. Alles noch mal eine Minute köcheln lassen.

Die gekochten, bissfesten Nudeln in eine Schüssel geben, die Sauce unterheben und mit Dill garnieren.

9.10 Stengel mit Köpfchen - Spargel

Ursprünglich in den Salzsteppen und sandigen Meeresdünen Osteuropas, Vorder- und Mittelasiens beheimatet, wird Spargel heute in fast allen Ländern mit gemäßigtem und warmem Klima angebaut. Er gilt unter Gourmets als Spitzenreiter der Feingemüse. Die Staude Spargel ist eine Staude, also eine Pflanze, deren oberirdischer Teil im Herbst abstirbt und im nächsten Frühjahr aus der Knospe des Wurzelstocks neu austreibt. Um den Stock "aufzutanken", läßt man nach der Erntezeit das Spargelkraut bis zu 150 cm in die Höhe schießen. Es assimiliert und bildet Reservestoffe, die im Wurzelstock für den nächsten Austrieb gespeichert werden. Eine Spargelstaude liefert im dritten Jahr die erste Ernte, nach zwölf Jahren ist ihre Kraft erschöpft. Bleich Spargelstangen sind die aus dem Stock nach oben treibenden Stengelsprossen mit den delikaten Schuppenköpfchen. In Deutschland wird Spargel in Hügelbeeten gezogen und, sobald er die Erdkruste leicht anhebt, gern schon am frühesten Morgen gestochen. Da die Stangen nicht dem Tageslicht ausgesetzt werden, setzt die Chlorophyllbildung gar nicht erst ein. Die Sprossen einschließlich der Köpfe sind weiß. Obgleich die Farbe allein wenig über die Qualität aussagt, gilt bei uns nur weißer Spargel als erstklassig. Die bekanntesten hiesigen Bleichspargelsorten: "Ruhm von Braunschweig", "Schwetzinger Meisterschuß", "Huchels Leistungsauslese", "Lukullus 11", "Rekord", "Limburgia", "Optima", "Geo-Spargel", "Limbras", "Sieg".

Bunt In Frankreich, der Schweiz, England, USA und anderen Ländern wird bunter Spargel wegen seines würzigeren Geschmacks bevorzugt. Da braucht es kein Hügelbeet, die Stangen wachsen bis zu 30 cm aus der Erde, werden dann abgeschnitten oder abgebrochen. Köpfe und ein Teil der Stangen verfärben sich im Sonnenlicht rosa, violett, grün. Es wurden auch Sorten gezüchtet, die von Natur aus bunt sind.

Grün Eine Spezialität unter den bunten ist der Grünspargel: Stangen und Köpfe sind von Beginn an hellgrün. Noch im 17. Jahrhundert war nur der Grünspargel bekannt, galt als Aristokrat, wurde in Klöstern und Fürstenhöfen gezogen. Der im Erdwall kultivierte Bleichspargel erlebte erst im 19. Jahrhundert seine Blütezeit. Erntezeit Die deutsche Spargelernte beginnt um den 20. April und endet am 24. Juni (Johanni) getreu dem Motto "Kirschen rot - Spargel tot", Aus Importen ist auch zu anderen Zeiten frischer Spargel im Handel. Qualitäten Bei der Einteilung in Handelsklassen werden die Stangen nach Dicke und Länge bewertet. Die höchste Qualität haben kräftige lange Stangen (ca. 20 cm), weder hohl noch gespalten, mit festen unbeschädigten Köpfen.

9.11 Variationen von Spargel und Schinken

Spargel und Schinken gehören zusammen wie Bruder und Schwester. Am besten schmeckt der Spargel zum Schinken, wenn er als Stangenspargel gekocht wird. Richtig geschält von oben nach unten, etwas abgeschnitten und nur in leichtem Salzwasser mit etwas Butter gekocht und natürlich auf den Biss gegart ist oberste Voraussetzung für ein herzhaftes Spargelgericht. Den Schinken kann man wahlweise als kalte Schinkenplatte - entweder aus rohem oder gekochtem Schinken - oder auch gemischt dazu servieren. Wichtig hierbei ist immer, dass der Schinken frisch und vor allem dünn aufgeschnitten wird. Schinken aus der Schweinekeule oder auch der gepökelte Schweinerücken eignen sich hierfür hervorragend. Für das gute Aussehen ist es immer ratsam, den Schinken am Stück einzukaufen und kurz vorher daheim selbst aufzuschneiden. Das gilt natürlich auch für den rohen Schinken: hierbei ist auch wichtig, dass er nicht zu salzig ist. Fragen Sie deshalb Ihren Metzger.

Wenn Sie den Schinken warm zubereiten wollen, dann sollte dieser etwas dicker aufgeschnitten und nur in milder Brühe erhitzt werden. Gepökelte Waren sollte man nicht anbraten. Achten Sie auch darauf, dass die Temperatur beim Erhitzen nicht über 80 Grad ansteigt und vor allem die Zeit sehr kurz gehalten wird, ansonsten wird der Schinken sehr trocken und selbst die beste Qualität würde sehr darunter leiden.

Wenn Sie das alles beherzigen und noch neue Kartoffeln und frische zerlassene Butter dazu servieren, steht dem absoluten Spargelvergnügen nichts mehr im Wege.

9.12 Vom richtigen Umgang mit Spargel

Die Spargelsaison ist nur kurz und Spargel nicht gerade billig. Wer sich Spargelfreuden gönnt, sollte deshalb unsere Tipps zum richtigen Umgang mit Spargel beachten.

Spargel schmeckt am besten frisch. Wird er nach dem Kauf nicht sofort verwendet, kann man ihn in ein feuchtes Tuch wickeln und ungeschält ca. 2 Tage, geschält 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Weißer Spargel wird zuerst am Stangenende um ca. 2 cm gekürzt. Dann entfernt man die zähe Schale mit einem Spar- oder einem Spezial-Spargelschäler (siehe Bild). Man beginnt unterhalb des Köpfchens und schält den Spargel sorgfältig von oben nach unten. Damit von der faserigen Schale nichts übrig bleibt und das dickere Stangenende genauso schnell gart wie die Köpfchen, muss der untere Teil zweimal geschält werden. Anders verhält es sich beim grünen Spargel, der kräftiger im Geschmack und vitaminreicher ist als der weiße. Grüner Spargel ist je nach Herkunft und Länge sehr zart und braucht gar nicht oder nur im unteren Drittel geschält zu werden.

Ob weißer oder grüner Spargel, damit die zarten Stängel beim Kochen nicht brechen, bindet man sie mit Vorteil zu Bündeln von 10-12 Stück zusammen. Man lässt sie in Salzwasser, das mit einer Prise Zucker und einem Stückchen Margarine abgeschmeckt wird, während 25-30 Min. weichkochen. Beim grünen Spargel beträgt die Kochzeit 10 bis 15 Min.. Als

Faustregel gilt: Je frischer der Spargel, desto kürzer die Kochzeit.

10 Käsegerichte

10.1 Käsesoufflé mit Spargel

<i>Zutaten</i>	75 g Mehl
1 kg grüner Spargel	1/2 l Milch
3 l Wasser	4 Eier
1 TL Salz	je 1 Tl. Salz, Paprikapulver (edelsüss)
100 g Emmentaler Käse	1 Prise Salz
50 g Butter	

Spargel halbieren, zu vier Bündeln zusammenbinden und mit dem Salz 8 min. zugedeckt kochen lassen. Käse feinreiben. Form mit Butter austreichen, Backofen auf 200 Grad vorheizen die Butter in einem grossen Tapf zerlassen, das Mehl hineinstäuben und unter Rühren hellgelb anbraten. Nach und nach die Milch unter das Mehl rühren, bis ein Kloss entsteht, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Eier trennen, Eigelbe abwechselnd mit Käse, Salz und Paprikapulver unter den Mehlkloss rühren. Eiweisse mit Pr. Salz zu Schnee schlagen und unterheben. Spargel in die Form legen, Soufflémasse darüberfüllen und Glattstreichen. Backofen zweite Schiene 30 min. goldgelb backen.

Den Backofen während des Backens nicht!! öffnen, das Soufflé fällt wirklich wieder zusammen. Deshalb auch sofort servieren, sonst kann man zusehen, wie alles wieder schrumpft.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.2 Spargel-Raclette

1 kg Spargelspitzen	125 g Sahne
Salz	200 g zarter roher Schinken in dünnen Scheiben
1 Prise(n) Zucker	
125 ml Weißwein trockener	<i>Nach Geschmack:</i>
500 g Kartoffeln neue	weißer Pfeffer frisch gemahlener
200 g Port-Salut-Käse	

1. Den Spargel waschen und schälen. Die Schalen zugedeckt in wenig Wasser etwa 15 Minuten auskochen, danach mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Salz, den Zucker und den Wein in den Sud geben, aufkochen, die Spargelspitzen in einem Dämpfsieb oder Spargeltopf darüber stellen und zugedeckt in etwa 15 Minuten garen.

2. Die Kartoffeln bürsten und von Wasser bedeckt in 25 - 30 Minuten garen. Das Raclettegerät anheizen und die gegarten Kartoffeln darauf heiß halten.
3. Den Käse grob raspeln. Die Sahne halbsteif schlagen, die Käseraspel unterheben und in einer Schale anrichten. Den Schinken auf einer Platte anrichten. Den Spargel auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
4. Jeweils eine Schinkenscheibe in das Pfännchen legen, darauf einige Spargelspitzen verteilen und diese mit der Käsesahne bedecken. Jede Portion überbacken, bis die Käsesahne leicht gebräunt ist. Die Kartoffeln zur Raclette essen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1400 kJoul

11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

11.1 Asiatisch gebratener Spargel mit Riesengarnelen

1 kg Spargel	125 g Mayonnaise
16 Riesengarnelen	125 g Kokosmark
1/2 Bd. Koriandergrün	1 Msp. Chilipulver
Salz + Pfeffer	Nussöl zum Braten
1 Msp. Fünf-Gewürz-Pulver Asia-Laden	
1 Spritzer Sesamöl z. Würzen	

Spargel schälen, Enden in Stücke schneiden, Spitzen halbieren. Riesengarnelen aus den Schalen brechen. Darm ziehen.

Für die Asiatische Mayonnaise die Mayonnaise, Kokosmark, Chilipulver, Fünf-Gewürz-Pulver, Sesamöl zusammen im Mixer aufschlagen.

Den Spargel in Nussöl mit dem 5-Gewürz-Pulver ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Die Riesengarnelen salzen und pfeffern und in Nussöl glasig braten.

Den gebratenen Spargel mit Sesamöl abschmecken und mit Riesengarnelen auf einem Teller anrichten. Mit gezupftem Koriander garnieren und mit der asiatischen Mayonnaise umgießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.2 Asparagi alla fiorentina Spargel auf Florentiner Art

1 1/2 kg grüner Spargel	60 g Parmesan
120 g Butter	4 Eier
Salz	
frisch gemahlener Pfeffer	

Den Spargel in reichlich Salzwasser je nach Dicke 12-16 Minuten bissfest garen, abgießen und die hellen, harten Enden abschneiden.

In einer Pfanne ca. 70 g Butter erhitzen, den Spargel unter Wenden einige Minuten darin dünsten und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Salzen, pfeffern und mit der Hälfte des geriebenen Parmesan bestreuen.

In der Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Eier hineinschlagen, Spiegeleier braten und leicht salzen.

Die Spiegeleier auf den Spargel gleiten lassen, alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.3 Das Spargelragout

750 g Spargel	2 EL. Mehl
500 g Brokkoli	Salz
50 g Butter	Pfeffer
1/4 l süße Sahne	Muskat
1/2 l Spargelfond	Zitronensaft
100 g gerieb. Käse	

Den Spargel kochen, Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, gut abtropfen lassen. Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Zuletzt den geriebenen Käse unterrühren. Nicht mehr kochen lassen. Das Gemüse zugeben und erhitzen. Das Ragout mit KräuterPELLkartoffeln servieren.

11.4 Eingebackener Spargel

750 g Spargel	Mehl zum Ausrollen
750 g Kartoffeln	100 g gekochter Schinken
2 Eier	Butterschmalz zum Braten
Salz	1 Bd. Schnittlauch
75 g Mehl	
Muskat	

Den Spargel schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und im siedenden Salzwasser 15-20 Minuten knackig garen. Auf Küchentrepp gut abtropfen lassen. Die gewaschenen Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel passieren. Eier, Salz, mehl, Muskat zu den Kartoffeln geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einem bemehlten Brett 1 cm dick ausrollen und in 8 Rechtecke schneiden. Spargel und feingewürfelten Schinken darauf verteilen. Rechtecke übereinander schlagen und die Ränder festdrücken. Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelrechtecke auf jeder Seite goldgelb braten. Mit feingehacktem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.5 Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce

4 Lammrückenfilets	;Pfeffer
– a je ca. 200 g	;Zucker
16 Stangen Spargel grün	Zitronensaft
16 Stangen Spargel weiss	1 Spur Safran
80 g Tomatenwürfel	20 g Butter; (2)
1 klein. Bund Schnittlauch	<i>Kartoffelflan</i>
– fein geschnitten	250 g Kartoffeln, roh
<i>Curryrahmsauce</i>	40 g Butter
60 g Schalotten	1 Eigelb
10 g Sehr guter Curry	1 Ei
40 g Butter; (1)	1 EL Doppelrahm
300 ml Geflügelfond	;Salz
200 ml Trockener Weisswein	;Pfeffer
150 ml Sahne; oder Sauerrahm	Muskat
;Salz	

Für die Kartoffelflan die gekochten Schalenkartoffeln heiss ausgedämpft pürieren. Eigelb, Ei und kalte Butter zugeben und nochmals mixen. Zum Schluss Doppelrahm unterheben, abschmecken und in Timbales abfüllen. Im Wasserbad 15 bis 20 Minuten im auf 160 °C vorgeheizten Ofen garen. 10 Minuten abstehen lassen und vorsichtig stürzen. Inzwischen die Sauce zubereiten: Die geschnittenen Schalotten in Butter (1) dünsten, Curry einstäuben, mit Weisswein ablöschen, Brühe aufgiessen und zur Hälfte reduzieren lassen. Sahne angiessen, auf Konsistenz kochen, mit Safran, Salz, Pfeffer Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit Butter (2) mixen. Die Spargeln kochen. Lammrückenfilets anbraten, auf Medium fertig braten. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, in Scheiben schneiden. Spargeln, Kartoffelflan und Lammfiletsscheiben auf Teller anrichten, mit Tomatenwürfel und Schnittlauch dekorieren, mit Sauce umgiessen und sofort servieren.

11.6 Frischer Spargel

1.5 kg Spargel	250 g Butter
Salz	3 Eigelb
1 Prise Zucker	3 EL Wasser
125 g Butter	Zitronensaft
500 g neue Kartoffeln	Salz
250 g Schinken	weißer Pfeffer

Für die Sauce Hollandaise:

Weißer Spargel vom Spargelkopf sorgfältig nach unten hin schälen und holzige Enden abschneiden. (Den grünen Spargel nicht schälen, nur die holzigen Enden entfernen.) In reichlich Wasser mit etwas Salz und Zucker je nach Dicke 10-20 Minuten garen. Herausheben und auf einer Platte anrichten. Mit zerlassener Butter, neuen Kartoffeln und Schinken servieren.

Oder eine Hollandaise zu dem Spargel servieren. Eigelb und Wasser in einer Schüssel in ein passendes Wasserbad stellen. Bei milder Hitze mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die klein geschnittene Butter nach und nach unter die Eiercreme rühren. Die schaumige Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Variationen zur Hollandaise Für die Sauce Maltaise das Eigelb zuvor mit 1 EL Zitronensaft verrühren. Zum Schluss 4-5 Esslöffel Orangensaft unterschlagen. Eine Sauce Choron wird aus der Hollandaise, wenn man eine Fleischtomate häutet, entkernt und das fein gewürfelte Fleisch unter die fertige Sauce rührt Für die Sauce Mousseline 1/8 l Sahne steif schlagen und unter die fertige Sauce Hollandaise ziehen.

11.7 Frischer Spargel mit Kräuter-Blechkartoffeln

900 g Kartoffeln	Sauce Hollandaise (Dose)
2 EL Speiseöl	2 TL Limettensaft
8 EL Kräuter der Provence	1 Spur Limetten- o. Orangenschale
1 kg weißer Spargel	1 Spur Salz
500 g grüner Spargel	Zucker
1 TL Zitronensaft	
125 ml Wasser	

Die Kartoffeln waschen und vierteln. Das Backblech und die Kartoffeln mit dem Öl bepinseln. Die Kartoffeln in den Kräutern wälzen und auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 - 30 Min. goldgelb backen. In der Zwischenzeit den Spargel putzen, das untere Ende abschneiden und den Spargel von oben nach unten schälen. Den Spargel mit einer Prise Salz, Zucker und 1 Teelöffel Zitronensaft ca. 10 - 15 Min. weich kochen. Das Wasser und die Sauce Hollandaise verrühren, aufkochen lassen und mit dem Limettensaft abschmecken. Spargel, Sauce Hollandaise, Limetten- oder Orangenschale und die Kräuterkartoffeln servieren. Quelle: Stadtspiegel, Menden

11.8 Fritierter Spargel

<i>für die Soße</i>	Salz
1 B. Crème fraîche (150g)	weißer Pfeffer
4 EL Salatmayonnaise	1 Bd. Dill

1 Bd. Petersilie	1 TL Butter
<i>außerdem</i>	8 Scheib. Toastbrot
1.5 kg weißer Spargel	100 g Parmesan
Salz	2 Eier
1 Prise Zucker	1 kg Fritierfett

1. Für die Soße Crème fraîche und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Petersilie waschen. Etwas Petersilie zum Garnieren aufheben. Restliche Kräuter trockentupfen, hacken und in die Soße rühren. 2. Spargel schälen. Dann die Stangen in gleich große Stücke schneiden. 3. In einem großen Topf Salzwasser mit Zucker und Fett zum Kochen bringen. Die Spargelstücke hineingeben und darin 6-8 Minuten kochen. 4. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. 5. Toastbrot entrinden. Jeweils 2 Scheiben gegeneinanderreiben, so daß feine Krumen entstehen. Parmesan reiben und mit Brotkrumen mischen. Auf einen Teller geben. Eier ebenfalls auf einen Teller geben und mit einer Gabel verschlagen. Die Spargelstücke nun zunächst in Ei, dann in dem Brot-Käse-Gemisch von allen Seiten wenden. 6. Fett in einer Friteuse auf 175° erhitzen. Die panierten Spargelstücke portionsweise goldgelb fritieren und abtropfen lassen. Spargelstücke auf einer Platte mit Petersilie garniert anrichten. Mit der Soße servieren. Dazu schmeckt luftgetrockneter Schinken

Zubereitung ca. 1 Std.

11.9 Fritierter Spargel mit Tomatenchutney

1 kg Spargel; geschält, holzige – Enden abgeschnitten	1 TL Bärlauchpaste
3 dl Tomatenchutney	2 Eier; Eigelb und Eiweiss getrennt
Öl; zum Ausbacken	2 EL Olivenöl
<i>AUSbackteig</i>	2 dl Bier
125 g Mehl	

Spargel in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen und abtrocknen. Den Ausbackteig wie folgt zubereiten: Mehl, Bärlauchpaste, Eigelb und Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Das Bier nach und nach dazugeben, bis der Teig glatt ist. Die Mischung nicht zu lange bearbeiten. Bei Raumtemperatur eine Stunde stehenlassen. Danach das Eiweiss zu Schnee schlagen und unmittelbar vor der Weiterverarbeitung unter den Teig ziehen. Spargeln einzeln in den Teig tauchen und in 190 °C heissem Öl goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Salz bestreuen und sofort heiss servieren. Separat dazu reichen Sie die leicht erwärmte Tomatenchutneysauce. Aus:

Oskar Marti, Ein Poet am Herd, Frühling in der Küche, Hallwag, Bern, 1994, ISBN 3-444-10416-2, abgetippt und gepostet von Rene Gagnaux@2:301/212.19, 25.04.1994

11.10 Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout

500 g Frühlingszwiebeln	1/4 l Schlagsahne
500 g Spargel	6 Eier
40 g Butter oder Margarine	2 EL Zitronensaft
;Pfeffer fadM.	2 1/2 Prise Worcestershire-Sauce
;Salz	Kerbelblättchen
20 g Mehl	– zum Bestreuen
1/4 l Gemüsebrühe	

Frühlingszwiebeln putzen, Spargel schälen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel im Fett 5 Min. andünsten. Frühlingszwiebeln dazugeben, 2-3 Min. mitdünsten. Das Gemüse pfeffern und salzen. Mehl darüberstreuen, kurz anschwitzen, dann Brühe und Sahne zugeben. Sauce unter Rühren 5 Min. kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Eier ca. 6 Min. kochen, abschrecken und pellen. Das Gemüse ragout mit Zitronensaft und Worcestershire-Sauce abschmecken. Eier vierteln oder sechsteln und auf dem Ragout anrichten. Mit Kerbel bestreut servieren. Dazu passt Reis.

11.11 Gebackene Spargel-Rollen

<i>Zutaten</i>	Pfeffer
1 kg Spargel	Muskat
Salz	<i>Ausserdem</i>
1 Prise Zucker	300 g gekochten Schinken
1 TL Butter	Fett für die Form
<i>Für die Sosse</i>	50 g geriebenen Käse (kann auch was mehr sein)
40 g Butter	Butterflöckchen
1 EL Mehl	2 EL gehackte Petersilie
1/4 l Spargelsud	
1 Eigelb	
Salz	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 10 Minuten vorkochen. Im Sieb abtropfen lassen und den Sud auffangen.

Für die Sosse die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hell anschwitzen. Heissen Spargelsud

unter Rühren angiessen. 5 Minuten kochen lassen und dann den Topf vom Herd nehmen. Sosse mit Eigelb legieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel auf Schinkenscheiben verteilen, aufrollen und in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Sosse drüber giessen, mit Käse und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 20 Minuten überbacken, mit Petersilie bestreuen.

11.12 Gebratener Grünspargel mit Ziegenkäse

800 g Grüner Spargel	Salz, Pfeffer
125 ml Fleischbrühe	Zucker
1 Schalotte; fein geschnitten	Küchenschnur
1 Bd. Kerbel; fein geschnitten	<i>Erfasst am 15. 05. 00 Von</i>
200 g Ziegenfrischkäse	Ilka Spiess Ard-Buffer
1 Brötchen; grob gerieben	
Butter zum Andünsten	

Den Spargel schälen, Enden abschneiden, Portionsweise binden und in Salzwasser mit etwas Zucker und Butter 10 bis 15 Minuten garen.

Den Spargel in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, Spargel zugeben und rundum anbraten. mit Brühe ablöschen und restlos einkochen lassen. Den Spargel mit Kerbel bestreuen und in eine gebutterte Auflaufform legen. Dünn geschnittenen Ziegenkäse mit Brotbröseln darauf verteilen.

Auflauf braun gratinieren lassen, dann mit grobem Pfeffer bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.13 Gebratener Spargel an Bries-Picatta

600 g Bries	16 Stangen weisser Spargel
30 g Butter	20 ml Olivenöl
200 ml Weisswein	Butter
200 ml ;Wasser	<i>Fuer Die Picatta</i>
50 g Wurzelgemüse	2 Eier
– Lauch, Sellerie	40 g Parmesan
1 klein. Kräuterstraus	40 g Butter
1/2 Gespickte Zwiebel	20 ml Olivenöl
Essig	;Salz
;Salz	;Pfeffer
;Pfeffer	<i>Fuer Die Sauce</i>
<i>Spargel</i>	

40 ml Olivenöl	;Pfeffer
40 g Schalotten; fein gehackt	Pernod
40 g Lauch; klein geschnitten	1/2 Zitrone
40 g Sellerie; klein geschnitten	20 ml Cognac
1 klein. Kräuterstrauss	1 TL Tomatenmark
100 ml Weisswein	1 Tomate
250 ml Sahne	
;Salz	

Bries in Essigwasser blanchieren. Gemüse in Butter anschwitzen, mit Wein und Wasser angiessen, aufkochen und abschmecken. Kräuterstrauss und gespickte Zwiebel zugeben und das gebundene Kalbbries in Wurstform (Durchmesser 5 cm) darin bei 85 °C pochieren. Nach ca. 15 Minuten herausnehmen, erkalten lassen und in Plätzchen schneiden. Für die Sauce Schalotten, Lauch, Sellerie und Knoblauch im Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark und geschnittene Tomate zugeben und weiter anschwitzen; mit Cognac flambieren, mit Weisswein ablöschen und zur Hälfte reduzieren lassen. Sahne angiessen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kräuterstrauss mitziehen lassen, ca. 15 Minuten, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken, passieren und pürieren: die Sauce sollte eine leicht cremige Konsistenz haben. Inzwischen Spargel gar kochen. Der Länge nach halbieren, trockentupfen und in Butter und etwas Olivenöl braten. Warm halten. Eier mit Parmesan mischen. Kalbsbriesplätzchen in Ei-Käse-Mischung wenden, würzen und in Butter goldgelb backen. Spargeln und Kalbsbries auf Teller anordnen. Die Sauce dazu servieren. Dazu: Nudeln oder Basmati-Reis.

11.14 Gebratener Spargel mit Orangenbutter

4 Orangen; Saft	2 kg Weisser Spargel
100 g Butter	50 g Geklärte Butter
1/2 Zitrone; Saft	Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62
Salz	
Pfeffer	

Spargel schälen und längs halbieren. Den Orangensaft auf die Hälfte einkochen lassen, die kalte Butter untermixen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel in geklärter Butter bei mittlerer Hitze kross braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel auf einem Teller anrichten und die Orangenbutter dazugeben.

11.15 Gebratener Spargel mit Röstbröseln

1 kg Spargel	2 EL Butter
1 Bd. Kerbel	etwas Zucker
1 Schalotte, feingehackt	Salz
2 Brötchen, grob gerieben	Küchenschnur
100 g gekochten Hinterschinken, feingewürfelt	

Den Spargel schälen und mit einer Küchenschnur zu zwei Bündeln schnüren. In Salzwasser, das mit Zucker und einem halben Eßlöffel Butter gewürzt wurde, ca. 12 Minuten kochen. Den Spargel in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Spargelstangen und Schalotten in einer Pfanne mit Butter andünsten. Brotbrösel und Schinkenwürfel dazugeben und rösten. Den Kerbel fein schneiden und kurz vor dem Servieren darüber streuen.

Mengenangabe: 2 Portion(en)s

11.16 Gegrillter Spargel mit Kerbelbutter

500 g Weißer Spargel extra dicke Stangen	<i>Für Den Grill</i>
4 EL Olivenöl	1 Dos. Holzkohle
250 g Butter	Anzünder
2 Schalotten; klitzeklein	<i>Erfasst am 20. 05. 00 Von</i>
2 Bd. Kerbel	Ulli Fetzer Norddeutscher Rundfunk
2 EL Olivenöl	
Salz	

Spargel schälen und bissig gar kochen - leicht auskühlen lassen und mit Olivenöl begießen - mindestens 1 Stunde so marinieren.

Die Stangen auf ca. 10 cm Länge schneiden - also praktisch eine Stange halbieren und diese auf höllisch heißer Kohle ca. 2 Minuten grillen. mit Kerbelbutter servieren.

Für die Butter die Schalotten klitzeklein schneiden und in Olivenöl 4-5 Minuten bei kleiner Hitze gar dünsten. Noch lauwarm mit der Butter und dem gehackten Kerbel zerkneten - leicht salzen.

Dazu schmeckt ein frisches Baguette oder neue Kartoffeln.

Falls Sie keinen Kerbel bekommen, können Sie auch Schnittlauch verwenden.

11.17 Gemüsegratin mit Spargel

600 g Spargel	1 Bd. Schnittlauch
400 g Brokkoli	60 g geriebener Käse
2 Kohlrabi	3 Eigelb
400 g Zucchini	Salz
Butter für die Form	Pfeffer
150 g Kräuter-Frischkäse	
400 g süße Sahne	

Geschälten Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen, Kohlrabi in kleine Würfel und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gemüse getrennt in siedendem Wasser 15-20 Minuten knackig garen und abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten. Frischkäse mit der Sahne, feingeschnittenem Schnittlauch, geriebenem Käse und Eigelb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.18 Gemüsetatar*Für die Reisplätzchen*

1 Tasse(n) Wildreis
 1 Tasse(n) braune Linsen
 5 EI Joghurt
 Salz
 Muskatnuß, frisch gerieben
 Öl zum Braten

Für das Gemüse

3 EL Karotten, feingewürfelt
 3 EL Sellerie, feingewürfelt
 3 EL Spargel, feingewürfelt
 3 EL Radieschen, feingewürfelt
 3 EL Lauchzwiebeln, feingewürfelt
 3 EL Tomaten, feingewürfelt
 2 TL Kapern, gehackt
 1 ganzes Ei

Für die Remoulade

2 hartgekochte Eier
 1 Mocalöffel Dijonsenf
 Salz
 Pfeffer
 Saft einer 1/2 Zitrone
 1 Spritzer Estragonessig
 100 ml Sonnenblumenöl
 8 -10 Cornichons
 1 Schalotte
 1 EL Kapern
 2 Sardellenfilets
 1 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
 Salatblätter zum Garnieren
 gemischte Kräuter zum Bestreuen

Rote-Bete-Vinaigrette

1 klein. gekochte rote Bete

1 TL Champagneressig
Salz
Pfeffer

1 TL Zitronensaft
1 EL Öl

Reisplätzchen-Zutaten mit fünf Tassen Wasser mischen, 1 Tag quellen. Alles im Mixer zerkleinern, mit Salz und Muskatnuß würzen. In der Teflonpfanne kleine Plätzchen in wenig Öl braten.

Die Eier halbieren, Eigelb durch ein Sieb streichen, unter ständigem Rühren Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Essig und Öl dazugeben, die restlichen Zutaten feingehackt unter die Mayonnaise. Alle Gemüse pfeffern, salzen, mit der Remouladensauce binden. Jeweils ein Plätzchen, eine Schicht Tatar. Das Gemüsetatar wird wie eine Lasagne angesetzt. Mit Salat garnieren, mit Kräutern (Schnittlauch, Kerbel, Basilikum, Estragon) bestreuen und mit Rote-Bete-Vinaigrette anrichten. Dazu eine kleine gekochte rote Bete pellen und pürieren. Champagneressig mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft dazugeben. Öl unterrühren, mit dem Püree vermengen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.19 Geschmorter Spargel und Spinat

1 kg grüner, dünner Spargel
700 g Spinat
1 Zwiebel
1 Schalotte
1 Bd. Schnittlauch
5 EL geriebener Parmesan

40 g Butter
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Schnittlauch waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Holzige Teile des Spargels entfernen, Spargel waschen und viele kleine Bündchen aus Spargel mit den Schnittlauch streifen zusammenbinden.

Spinat gründlich unter kaltem Wasser waschen, um Erdreste zu entfernen, gut abtropfen lassen und die Blätter mit dem Wiegemesser hacken.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne drei EL Öl erhitzen und Zwiebel anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren zwei Minuten ziehen lassen. Salzen, pfeffern, Deckel auflegen und fünf Minuten schmoren. Danach vom Herd nehmen.

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne restliches Öl mit der Butter erhitzen und die Schalotte sanft anbraten. Spargelbündchen zugeben und unter Wenden zehn Minuten garen, bis sie zart sind. Mit Parmesan bestreuen. Spargel auf einen großen Servierteller geben, Spinat zugeben und mit Eiern im Schlafrock servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

11.20 Gratinierte Spargel-Eierkuchen

1 kg Spargel	Butterschmalz zum Backen
Salz	4 EL geriebener Käse
1 Prise Zucker	1/8 l Sahne
1 TL Butter	1 Eigelb
1 EL Mehl	1 EL gehackte Petersilie
6 Eier	
Pfeffer	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Mehl mit etwas Wasser glattrühren. Die Eier zugeben und verquirlen. Salzen, pfeffern und in heißem Butterschmalz daraus 4 Eierkuchen backen. Mit Spargel füllen. In eine gefettete, ofenfeste Form legen und mit Käse bestreuen. Sahne mit Eigelb verquirlen, daraufgießen und bei 225°C (Gas: Stufe 4) im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten gratinieren. Dazu: Toast und Butter.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.21 Gratiniertes Spargel im Crepe

<i>Crepeteig</i>	4 EL Creme fraîche
240 g Mehl	4 Eigelb
4 Eigelbe	4 Scheib. Parmaschinken
3 Eier	16 Gegarte Spargelspitzen
1/4 l Sahne	4 Tomaten; Concasse von (kleine Würfeln)
1/2 l Milch	40 g Geriebener Parmesan
Salz, Muskat	Kerbel
<i>Gratin-Sosse</i>	<i>Erfasst am 19. 04. 00 Von</i>
20 g Butter	Ilka Spiess Einfach köstlich! Kochen mit
2 Schalotten	Frank Seimetz
1 TL Gefrieretrockneter grüner Pfeffer	
50 ml Spargelfond	

die Zutaten für den Crepeteig vermengen. Ruhen lassen, dann durch ein Sieb passieren. In einer gebutterten Pfanne ausbacken. Während der Crepeteig ruht, die Gratin-Sosse herstellen. In der Butter die feingewürfelten Schalotten anschwitzen. Grüne Pfefferkörner

dazugeben und mit dem Spargelfond ablöschen. Creme fraîche mit den Eigelben verrühren und in die warme Masse einrühren, aber nicht kochen lassen. Crepeteig mit dem Parmaschinken belegen und darauf den lauwarmen Spargel legen. Crepe einschlagen. Spargelcrepe in eine feuerfeste Form geben.

mit der Sauce übergießen und mit Tomatenwürfeln und Parmesan bestreuen. im vorgeheizten Ofen (nur Oberhitze) auf höchster Stufe gratinieren. mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.22 Gratinierter Spargel italienischer Art

500 g Spargel, oder 2 Gläser Spargelstangen, (a 370 ml)	1/8 l Schlagsahne, Salz,
500 g kleine Kartoffeln,	weißer Pfeffer aus der Mühle,
4 Tomaten,	Zucker,
100 g Parmaschinken, (in dünne Scheiben)	Muskat,
1 Bd. Basilikum,	Zitronensaft,
30 g Butter,	50 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Mehl,	2 Eigelbe,
1/4 l Spargelwasser,	

Frischen Spargel schälen und in wenig Salzwasser gar dünsten. Kartoffeln waschen und mit Schale im Salzwasser garen. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Kartoffeln pellen und je nach Größe, längs halbieren oder vierteln. Spargel abgießen, Spargelwasser dabei auffangen. jeweils 2-3 Stangen in eine Scheibe Schinken wickeln. Für die Sauce Butter zerlassen, Mehl kurz darin anschwitzen und unter Rühren mit dem Spargelwasser ablöschen. Sahne zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Etwas abkühlen lassen, Parmesan und Eigelbe unterrühren. Eine feuerfeste Form einfetten. Basilikum hacken und zusammen mit den Kartoffeln und den Tomaten in die Form geben, Spargel darauflegen und mit der Sauce übergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 250°C / Gasherd Stufe 5) 10- 15 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitung 35 Minuten

11.23 Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette

Kartoffel-, Gemüsegerichte	Pfeffer
1 kg kleine neue Kartoffeln	150 g Möhren
1 Tasse(n) Wasser	200 g Tomaten
1 TL Salz	2 Schalotten
1 kg weißer Spargel	1 Bd. Basilikum
1 kg grüner Spargel	3 EL weißer Balsamessig
1 Tasse(n) Wasser	2 EL Obstessig
Salz	1 TL grüne Pfefferkörner
2 TL Zucker	1/2 unbeh. Zitrone, geriebene Schale von
1 EL Zitronensaft	Basilikum und Zitrone zum Garnieren
80 g Frühstücksspeck	
6 EL Öl	

Kartoffeln waschen und mit Wasser und Salz im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 15 - 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen.

Weißer Spargel schälen, waschen und holzige Enden kurz abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden ebenfalls kurz abschneiden. Weißer Spargel, Wasser, Salz, 1/2 TL Zucker und Zitronensaft auf höchster Einstellung ankochen und ca. 18 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen, grünen Spargel nach ca. 6 Min. zufügen. Speck längs halbieren. Kartoffeln damit umwickeln. Kurz vor dem Servieren in 2 EL heißem Öl unter Wenden ca. 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette Möhren waschen, putzen, fein würfeln und kurz blanchieren. Tomaten waschen, putzen, Stielansatz entfernen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten pellen und fein hacken. Basilikumblätter waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer grob hacken. Essigsorten und restliches Öl verquirlen. Möhren, Tomaten, Schalotten und Basilikum unterrühren. Mit Salz, Pfefferkörnern, Zitronenschale und restlichem Zucker würzen. Spargel mit Vinaigrette und Speckkartoffeln anrichten. Mit Basilikum und Zitrone garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.24 Grüne Spargel

2 Bd. grüne Spargel,	1 EL Butter
Salz,	<i>Für die Sauce:</i>
Zucker,	100 ml Sahne,

200 ml Doppelrahm,	60 g Sbrinz-Käse (gerieben),
Salz,	Muskatnuss
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,	

Die Spargel waschen und eventuell schälen (oft müssen grüne Spargel gar nicht geschält werden, lediglich gekürzt). Salzwasser mit 1 Prise Zucker und Butter aufsetzen und die Spargel darin weich kochen.

Die Sahne und den Doppelrahm unter ständigem Rühren kurz vor den Siedepunkt bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darunter rühren und auf kleinem Feuer so lange köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist und sich mit der Sauce verbindet. Mit Muskatnuss abschmecken. Die Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Sauce darüber gießen.

11.25 Grüne Spargeln mit Fisch an einer Erbsen-Dill-Sauce

750 g Grüne Spargeln	150 ml Weisswein
400 g Fischfilets; Egli, Flunder	1 EL Senf; mittelscharf
– Kabeljau, Lachs	200 ml Vollrahm
4 groß. Garnelen	1 TL Hefe
<i>Sauce</i>	100 g Erbsen; tiefgekühlt
1 EL Butter	2 EL Dill; fein gehackt
1 EL Vollkornmehl	;Salz
100 ml Spargelkochwasser	;Weisser Pfeffer

Spargeln weich kochen (bissfest), Kochwasser beiseite legen. Von den Spargeln die Spitzen ca. 4 cm lang wegschneiden, den Rest schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen warm halten. Für die Sauce, Butter erhitzen, Mehl darin kurz andünsten, mit Spargelwasser und Weisswein ablöschen. Senf und Rahm beifügen, leise 5 Minuten köcheln lassen. Mit Hefe, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Erbsen und Spargelscheiben beifügen und warm halten. Fischfilets leicht würzen und zusammen mit den Garnelen über Dampf (mit dem Spargelwasser) ca. 3 Minuten dämpfen. Teller erwärmen, mit der Sauce einen Saucenspiegel machen, die Spargelspitzen anordnen, dann die Fischfilets und die Garnelen. Mit Dill garnieren.

11.26 Grüner Spargel

500 g grüner Spargel	1/4 TL Salz
Wasser nach Bedarf	

Die Spargeln waschen. Frisch anschneiden, evtl. das hintere Drittel der Spargelstangen schälen.

Wasser nach Bedarf ins Vapeur-Gerät oder in die Pfanne geben. Aufkochen.

Spargeln salzen, auf Vapeur- oder sonstiges Sieb legen und über dem siedenden Wasser im Dampf zugedeckt 8-10 Minuten garen.

Nature oder mit beliebigen Beilagen wie Rohschinken, Mayonnaise oder Hollandaise servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

11.27 Grüner Spargel in Risotto

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

250 g Avorio-Reis

750 ml Gemüsebrühe

500 g grüner Spargel

10 g Butter

50 g Parmesankäse

Nährwert

Zubereitung

Küchentips

Eine Portion enthält: : Eiweiß: 10 g : Fett: 10 g : Kohlehydrate: 51 g : Ballaststoffe: 3 g : kJ/kcal: 1486/359 Die sehr fein gehackte Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, dann den Reis hinzugeben und im Öl wenden. Nach und nach einen 2/3 der Gemüsebrühe zugießen. Es ist wichtig, den Risotto ständig gut umzurühren und mit dem Nachgießen zu warten, bis die zugegebene Flüssigkeit aufgesogen ist. So wird der Risotto schön sämig. Während der Risotto gart, den Spargel putzen. Hierfür von jeder Stange den unteren holzigen Teil (Bißprobe) abschneiden, den restlichen Stiel in Stücke schneiden, die Köpfe 5 cm lang schräg abschneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Spargelstücke darin andünsten und mit der restlichen Brühe aufgießen. Je nach Dicke der Stücke 5-8 Minuten garen. Die Spargelspitzen beiseite legen, den Rest pürieren. Die Pürierte Masse und den frisch geriebenen Parmesan unter den Risotto heben gut verrühren und kurz ziehen lassen. Zum Schluß die Spargelspitzen auf dem Risotto verteilen. Um einen authentischen italienischen Risotto herzustellen, benötigt man ein speziellen Rundkornreis, der breiig-klebrig, aber im Kern noch bißfest zerkocht. Gut geeignet: Avorio- oder Vialone-Reis. Anders als weißer Spargel wächst grüner Spargel oberirdisch. Die Stangen sind zumeist wesentlich dünner, brauchen jedoch, nachdem das holzige Ende entfernt ist, kaum geschält zu werden. Die Kochzeit beträgt ca. 10 Minuten ist also kürzer als bei den weißen Sorten. Ansonsten wird Grünspargel zubereitet und serviert wie Bleichspargel. Zwei bis drei Tage läßt sich Spargel im Kühlschrank aufbewahren, wenn er dick mit einem feuchten Tuch umwickelt wird.

11.28 Grüner Spargel mit Ei-Kräuter-Marinade

1 kg grüner Spargel	Schnittlauch
Salz	6 EL Rotwein-Essig
1 Msp. Zucker	2 EL Gemüsebrühe (Instant)
20 g Butter oder Margarine	1 TL Senf
<i>Für die Marinade</i>	Salz
1 Schalotte (30g)	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Zucker
2 Eier; hartgekocht	8 EL Olivenöl
4 EL Kräuter (gehackt); z.B. Kerbel,	

Spargel waschen, das untere Drittel schälen. In kochendem Salzwasser mit Zucker und Fett 8 bis 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Eier pellen. Alles fein würfeln, mit den Kräutern vermengen. Essig, Brühe und Senf verrühren, würzen. Öl nach und nach drunterschlagen. mit den vorbereiteten Zutaten vermischen. Alles anrichten. Dazu: Schinken und Butterkartoffeln.

Mengenangabe: 4

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

Pro Person ca. 310 kcal / 1300 kJoul

11.29 Grüner Spargel mit Krabben

500 g Grüner Spargel; gerüstet	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Chilischote; entkernt, in Ringe
100 g Zuckerschoten; Keffen	200 g Tiefseekrabben
125 g Karotten; in Scheiben	2 EL Sojasauce
2 klein. Zucchini;	Schwarzer Pfeffer
längs halbiert, in dünnen Scheiben	1/2 Bd. Kerbel; Blätter
1 EL Sojaöl	

Spargel in Salzwasser halb garen (ca. 5 Minuten), kalt abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten und Karotten in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Öl erhitzen, Karotten und Spargel 2 bis 3 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen. Chilischote, Zucchini, Zuckerschoten und Krabben dazugeben und 2 Minuten braten. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Kerbelblätter darüberstreuen und sofort servieren.

11.30 Grüner Spargel mit Orangensauce

300 ml Orangensaft, frisch gepresst	40 g Butter
30 g Zucker	Salz
1 EL Orangenschale, abgerieben	Cayennepfeffer
Saft einer halben Zitrone	2 kg Spargel, grün
200 ml Brühe	

Für die Orangensauce 0,3 l frisch gepressten Orangensaft, 30 g Zucker, 1 El. abgeriebene Orangenschale, Saft einer halben Zitrone mit den 0,2 l Brühe einkochen. Das Konzentrat passieren und 40 g Butter in kleine Flöckchen unterschwenken. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und separat zu 2 kg gegartem, grünen Spargel servieren. Garnieren kann man das Gericht mit Filets von einer halben Orange (pro Portion) und Resten von den Orangenschalen.

11.31 Grüner Spargel mit Sesambutter

1.5 kg grüner Spargel (ersatzweise weißer Spargel)	2 EL Öl
Salz	weißer Pfeffer
1 Prise Zucker	100 g Butter
1 TL Butter	4 EL Sesam
8 Schweinemedallions (à 80 g)	

1. Spargel waschen, entweder am unteren Ende dünn schälen oder die unteren Enden großzügig abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker und Fett 12 - 15 Minuten garen. 2. Schweinemedallions waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen Fleisch von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm stellen. 3. Butter in einem Topf erhitzen, Sesam zugeben und etwas bräunen. Spargel, Sesambutter und Schweinemedallions zusammen servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

11.32 Kartoffel-Spargel-Gratin

500 g Grüne Spargel	Muskatnuß
800 g Mehligkochende Kartoffeln	2 Eigelb
;Salz	150 g Gekochter Schinken
1/2 TL Zucker	– gewürfelt
50 g Butter	100 g Emmentaler; gerieben
125 ml Sahne; heiß	
Weißer Pfeffer	

Den Spargel am unteren Teil schälen, holzige Enden entfernen. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Die Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt gar kochen. Inzwischen den Spargel in reichlich kochendem Wasser mit Salz, Zucker und 1/5 der Butter in etwa 15 Minuten bißfest kochen. Die Spargelstangen herausnehmen und warm stellen. Das Kartoffelkochwasser abgießen, die Kartoffeln abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die heiße Sahne unter Rühren dazu gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas abkühlen lassen und die Eigelbe unterrühren. Eine längliche Form dick mit Butter austreichen und mit der Hälfte des Kartoffelpürees ausfüllen. Die Hälfte der Schinkenwürfel und des Käses darauf verteilen und mit den Spargeln dicht belegen. Mit dem restlichen Schinken bestreuen und das restliche Kartoffelpüree mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle gitterförmig auf den Schinken spritzen. Mit Butterflöckchen belegen und mit Käse bestreuen. Im auf 220 C vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken. Dazu: grüner Salat.

11.33 Ländliche Spargelplatte

1 kg Spargel	2 EL Butterschmalz
Salz	8 Eier
1 Prise Zucker	4 EL Schlagsahne
1 TL Butter	1 Msp. Paprika edelsüß
<i>Für das Schinken-Rührei</i>	Salz
200 g gewürfelter Bauernschinken	2 EL gehackte Petersilie

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 20-25 Minuten garen. Abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Gewürfelten Schinken in Butterschmalz in einer großen Pfanne anbraten. Eier und Sahne verquirlen. Mit Paprika und Salz abschmecken. Die Petersilie unterrühren. Masse auf den

Schinken gießen und zu cremigen Rührei stocken lassen. Auf den Spargelstangen anrichten und sofort servieren. Dazu: Deftiges Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.34 Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-Sosse (Diabetes)

1 kg Weißer Spargel	1 Sardellenfilet
1 kg Grüner Spargel	1 EL Gemischte Kräuter; gehackt
Salz	6 EL Öl
1 TL Zucker	3 EL Weißweinessig
2 Eier; hartgekocht	weißer Pfeffer a.d.M.
2 EL Schwarze Oliven, entsteint	
1 TL Kapern	

Den weißen Spargel schälen und das untere holzige Ende abschneiden. Den grünen Spargel nur waschen, ebenfalls das holzige Ende entfernen. Grünen und weißen Spargel getrennt in kochendes Salzwasser geben, jeweils die Hälfte Zucker zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 112 Min. bissfest garen.

Währenddessen für die Soße die hartgekochten Eier schälen, Eigelb und Eiweiß getrennt feinhacken. Oliven in sehr kleine Würfel schneiden, die Kapern und das abgespülte Sardellenfilet feinhacken. Essig und Öl verrühren, Eier, Oliven, Kapern und Sardellen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel gut abtropfen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Auf Tellern anrichten und die Oliven-Eier-Sosse darübergeben.

:Pro Person ca. : 330 kcal :Pro Person ca. : 1382 kJoule :Eiweiß : 13 Gramm :Fett : 26 Gramm :Kohlenhydrate : 10 Gramm :Broteinheiten : 0.8 :Garzeit : ca. 12 Min.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.35 Leipziger Allerlei

200 ml Kalbsfond (aus dem Glas)	beliebige Kräuter zum Dekorieren
30 g Morcheln, getr.	4 Schalotten
150 g Möhren, junge	50 g Krebs-Butter (Fertigprodukt)
1 Kohlrabi (etwa 200 g)	Salz
500 g Spargel, weißer	weißer Pfeffer aus der Mühle
150 g Zuckerschoten	

1. Kalbsfond erhitzen und die Morcheln darin 2 Stunden einweichen. Gemüse putzen. Möhren, Kohlrabi und Spargel schälen. Spargelenden abschneiden. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Möhren je nach Größe längs halbieren, Kohlrabi erst in Scheiben,

dann in Stäbchen schneiden. Zuckerschoten waschen, eventuell schräg halbieren. Kräuter waschen und trockenschütteln. Morcheln abtropfen lassen und etwa die Hälfte davon in größere Stücke schneiden. Morchelfond durch einen Kaffeefilter gießen. 2. Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Krebs-Butter andünsten. Spargel, Möhren und Kohlrabi darin 1 Minute dünsten. Morchelfond zu gießen und alles zugedeckt in 15-18 Minuten bißfest garen. 3. Zuckerschoten und Morcheln zugeben. Das Leipziger Allerlei noch 5 Minuten zugedeckt dünsten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren. Beilage: neue Kartoffeln

Pro Portion: 240 kcal / 1010 kJou

11.36 Panache im Pestogele

Zutaten

Für 1 l Fischesud

Weißer Edelfischgräten
50 g Staudensellerie
50 g Lauch
50 g Zwiebeln
30 g Champignons (alles fein gehackt)
Thymian
Lorbeerblatt
Petersilienstengel
1 Prise Salz
5 zerdrückte Pfefferkörner

Für das Panaché

200 g grüner Spargel oder Kohlrabi
80 g Karotten
1 klein. Blumenkohl

2 klein. Lauchstangen

Salz

Für die Mayonnaise

1 Ei
1 Mocalöffel Dijonsenf
100 ml Sonnenblumenöl
Saft von 1/4 Zitrone
1 EL Schlagsahne, steifgeschlagen
30 ml Olivenöl, extra vergine
1 klein. Knoblauchzehe
1 Bd. glatte Petersilie
10 Blatt Basilikum
Thymianblätter
1/2 TL Pinienkerne
400 ml Fischesud, geliert
Kerbel zum Garnieren

Zutaten für den Sud mit einem Liter kaltem Wasser aufsetzen und langsam zum Kochen bringen. 20 Minuten offen kochen, dann durch ein Tuch abgießen. Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren. Für die Mayonnaise: Zutaten mit dem Mixstab zu einer Mayonnaise aufschlagen, abschmecken und Schlagsahne unterziehen. Für das Pesto: Alle Zutaten in einem Mörser zerkleinern. Mit 400 ml (nur leicht erwärmtem) Fischesud vermischen und auf Eis wieder kaltrühren. Anrichten: Gemüse mit dem Pesto-Gelee überziehen, mit Kerbel und Mayonnaise garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.37 Petersilienragout mit Mettklösschen

1 Zwiebel	150 g Tk-Erbsen
250 g Mett	30 g Butter
1 Ei	20 g Mehl
50 g Paniermehl	150 ml Schlagsahne
;Salz, Pfeffer; fadM.	3 Bd. glatte Petersilie; gehackt
2 EL Öl	2 EL ;davon zum Garnieren
500 g grüner Spargel	1 1/2 TL Zitronensaft; nach Belieben
1/2 l ;Salzwasser	1 Eigelb
1/2 l ;Spargelbrühe zurückbeh.	
1 TL Zucker	

Zwiebel fein würfeln, mit Mett, Ei, Paniermehl verkneten, salzen, pfeffern. 20 Klösschen formen, im heissen Öl goldbraun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen. Spargel am unteren Ende schälen, in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser mit dem Zucker 3 Min. garen. Erbsen dazugeben, weitere 2 Min. garen. Abgiessen, Brühe auffangen. Butter aufschäumen lassen, Mehl darin anschwitzen. Zwei Drittel der Sahne und die Spargelbrühe dazugiessen. 5 Min. schwach kochen lassen. Spargel, Erbsen und Mettklösschen vorsichtig untermischen, 5 Min. ziehen lassen.

Petersilie hacken, bis auf die Menge zum Garnieren zum Ragout geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Restliche Sahne und Eigelb verrühren, Sauce damit legieren. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion ca. 427 kcal/1760 kJ.

11.38 Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse

1 kg Weißer Spargel	w. Pfeffer a.d.M.
Salz	2 Töpfchen Basilikum
1/2 TL Zucker	2 Eigelb
1 TL Butter/Margarine	2 TL Senf, mittelscharf
500 g Putenfilet	3 EL Weißwein-Essig
1/2 l Öl (vorzugsw.: Olivenöl)	

Pfingstmontag: Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Salzwasser mit Zucker und Fett aufkochen. Spargel darin ca. 20 Min. kochen. Inzwischen Putenfilet waschen und trockentupfen. Wenig Öl (ca. 2EL) erhitzen und das Filet darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz + Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. zu Ende braten. Für die Sause Basilikum waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, pürieren. Eigelb, Senf und Essig verrühren. Rest Öl mit den Schneebesens des Handrührgerätes unterrühren. Basilikumpüree zufügen und würzen. Filet in Scheiben

schneiden. Mit Spargel und Sause anrichten. Mit Basilikum garnieren.
:Pro Person ca. : 750 kcal :Pro Person ca. : 3140 kJoule :Zubereitungsz. : ca. 45 Min.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.39 Rahmspargel mit Kalbfleischklöschchen

1 kg Frischen Spargel	300 g Kalbsbrät
1 TL Butter	2 EL Sahne
Jodsalz	2 EL Milch
1 EL Butter	Jodsalz
1 TL Mehl	Weisser Pfeffer
1/2 Tasse(n) Sahne	
Petersilie	

Spargel von der Spitze nach unten dünn abschälen: Enden abschneiden und in leichtem Salzwasser mit etwas Butter auf den Biss kochen. Butter erhitzen, Mehl einrühren und mit etwas Spargelbrühe aufgiessen, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit der Sahne wird verfeinert, mit Jodsalz und weissem Pfeffer abgeschmeckt und der in daumengrosse Stücke geschnittene, gekochte Spargel kommt dazu. Alles nur noch erhitzen und zum Schluss die Kräuter zusetzen. Kalbsbrät mit Sahne und Milch glatt verrühren, mit Jodsalz und weissem Pfeffer abschmecken und aus dieser Masse kleine Nockerl in die kochende Spargelbrühe abstechen, kurz am Ofenrand ziehen lassen. Den Rahmspargel auf Tellern anrichten und die Kalbfleischnockerl darauf anrichten. Mit Kresse oder Petersilie noch bestreuen.

11.40 Schinkenmousse mit Spargel

3 Blatt Gelatine, weiße	6 EL Sherry
200 g Schinken, magerer, gekochter	Essig-Essenz, einige Tropfen
8 EL Fleischbrühe	Pfeffer, frisch gemahlener
200 ml Sahne, süße	Salz
24 Stangen Spargel, weißer	1/2 Bd. Kerbel
6 EL Öl	

Gelatine in einem tiefen Teller mit kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Den Schinken würfeln, Mit der Fleischbrühe (kalt oder warm) vermischen und mit einem Schneidestab oder im Mixer pürieren. Gelatine aus drücken und in einem Topf auf dem Herd oder in der Mikrowelle (15 bis 30 Sekunden bei 300 W) erwärmen, so daß sie sich auflöst. Die flüssige Gelatine unter die Schinkenmasse mischen.

Sahne steif schlagen, ebenfalls vorsichtig unterheben. Die Schinkenmousse kühl stellen.

Spargel schälen und 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Aus Sherry, Essig-Essenz, Öl, etwas Salz, Pfeffer und gehacktem Kerbel eine Soße rühren. Einige Kerbelblätter zum Garnieren beiseite legen. Jeweils drei bis Vier längere Spargelspitzen fächerförmig auf einen Eßteller legen. Von der Schinkenmousse mit einem Eßlöffel Portionen abstechen und dazu legen. Spargel mit der Soße übergießen. Die Vorspeise mit Kerbelblättern garnieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

pro Person 248 kcal / 1040 kJoul

11.41 Schinkenrollen im Kleid

1 kg grüne Spargeln	1 Sauerrahm (180 g)
Salzwasser	50 g Kräuterboursin
1 Pkg. Blätterteig (ca. 450 g)	Pfeffer aus der Mühle
8 große, dünne, runde Schinkentranchen	1 Msp. Muskat
milder Senf	1 Eiweiß, verklopft
<i>Sauce</i>	1 Eigelb
1 Ei	1 EL Wasser

Spargeln waschen, den Anschnitt, soweit er holzig-faserig ist, wegschneiden. Das untere Drittel der Spargeln schälen. Ins kochende Salzwassergeben und während 10-15 Minuten, je nach Dicke, knapp weich kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen.

Den kalten Blätterteig 2 mm dick auswallen, vom Tisch lösen, in ca. 8 Quadrate von 15 X15 cm schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Muskat gut vermischen.

Schinkentranchen auf einer Seite mit Senf bestreichen. In die Mitte 1 El Sauce geben, je 3-4 Spargeln, evtl. quer halbiert, drauflegen, nochmals 1 El Sauce in die Mitte über die Spargeln geben. Mit dem Schinken zu Rollen formen, diese diagonal auf je ein Teigstück legen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Die quer zur Rolle liegenden Teigecken darüber schlagen. Auf ein Blech legen. Mit verdünntem Eigelb bestreichen.

Backen: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 8 Stück

11.42 Schuhbecks 'Waginger Grüner Spargel'

20 Stg. Spargel, grüner	50 g Sahne, flüssig
20 Putenschinkenscheiben, geräucherte	1 Bd. Bärlauch, frisch
150 g Bavaria blu	2 EL Creme fraîche
150 g Kartoffeln, gekochte	1 Eigelb

Salz
Pfeffer

Muskat

Die Spargelenden ca. 1 cm abschneiden und das untere Drittel abschälen, lose in leicht kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und auf ein Tuch legen.

11.43 Spargel auf bayerische Art

500 g Spargel
1 Prise Zucker
200 g frische Champignons
Butter
Mehl
2 EL gehackte Petersilie
1/8 l sauren Rahm
Salz
Pfeffer

Zucker
2 Eier
3/8 l Milch
4 Weißbrotscheiben
Fett für die Pfanne
gekochter Schinken
gehackte Petersilie zum Garnieren

Spargel schälen, in siedendem Salzwasser mit einer Prise Zucker (Köpfe nach oben) garen, Abgießen und Sud auffangen. Champignons putzen (nicht waschen), in Scheiben schneiden (Tip: Eierschneider), in Butter dünsten, mit Mehl bestäuben, durchrühren, 1/4 l Spargelsud zugießen, unter Rühren kurz aufkochen. Petersilie und Rahm einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier mit Milch, 1 Prise Salze verquirlen. Über die Weißbrotscheiben gießen. Kurz quellen lassen. Scheiben in eine große Pfanne mit heißem Fett einlegen, restliche Eimilch darübergießen, mit gewürfeltem gekochtem Schinken bestreuen, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Wenden, auf einer Platte anrichten, das Spargelgemüse darauf häufen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.44 Spargel auf Rührei mit Lachs

1 1/2 kg Spargel
3/4 l Wasser
1 TL Zucker
Fondor
10 g Butter
4 Eier

3 EL süsse Sahne
Maggi Würzmischung 2
20 g Butter
250 g Graved Lachs in Scheiben
Dill

Spargel waschen, schälen. Wasser, Zucker, Fondor und Butter zum Kochen bringen. Spargelstangen hineinlegen und ca. 20 Minuten kochen. Eier mit Sahne verrühren, mit Würzmischung 2 würzen und in Butter zu Rührei braten. Auf einer vorgewärmten Platte mit dem abgetropften Spargel anrichten. Die Lachsscheiben dazulegen und mit Dill garnieren. Dazu Pellkartoffeln in Butter geschwenkt servieren. Als Sauce entweder eine Malta-Sauce, Walnuss-Hollandaise oder die Avocado-Sauce. Brennwert pro Portion: ca. 1570 kJ (375 kcal) Tip: Zu Spargel passen am besten leichte, trockene und halbtrockene Weissweine, die man gut gekühlt zwischen 10° - 12° C serviert. Empfehlenswerte Rebsorten sind Riesling, Sylvaner und Müller-Thurgau. Bei Weinen aus Baden, Franken, Rheingau, Rheinpfalz und Württemberg liegen Sie richtig, denn hier wird auch gleichzeitig Spargel angebaut.

11.45 Spargel auf Rührei mit Räucherlachs

1.5 kg Spargel	Pfeffer
Salz	80 g Butter
1 Prise Zucker	16 klein. dünne Scheiben Räucherlachs
1 TL Butter	Dill zum Garnieren
8 Eier	
100 ml Sahne	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 20-25 Minuten garen.

Eier mit der Sahne verquirlen. Salzen und pfeffern. In Butter zu Rührei verbraten. Rührei auf einer vorgewärmten Platte anrichten, darauf den Spargel. Restliche Butter bräunen und auf den Spargel träufeln. Den Räucherlachs anlegen. Mit Dill garnieren. Dazu: Pellkartoffeln, in Butter geschwenkt.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.46 Spargel Berner Art

800 g Stangenspargel	50 g geriebener Bergkäse
2 EL Butter	etwas Thymian
1 Schalotte	Salz
1 TL Mehl	Pfeffer
1/8 l Sahne	<i>Quelle:</i>
4 Scheib. gekochter Schinken	ARD-Buffer vom 31.5.99 erfaßt von: Mi-
1 Schuß Muskat	chael Bromberg
1 TL Bio-Gemüsebrühe Instantpulver	

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weichkochen. Für die Sauce zunächst die Schalotte feinhacken und in Butter dünsten. Das Mehl untermischen, die Instantbrühe dazugeben und mit dem Schneebesen die Sahne darunter rühren. Mit Muskat, Thymian, Pfeffer und Salz würzen und den Topf vom Herd nehmen. Zum Schluß den Käse grob reiben und unterarbeiten.

Den Spargel trocken tupfen, auf einer Platte anrichten, den Schinken darüber legen, so daß die Spargelköpfe sichtbar bleiben. Mit der Sauce bedecken und noch eine Minute unter dem Grill gratinieren.

Mengenangabe: 2 Portion(en)s

11.47 Spargel gratiniert

1.5 kg weißer Spargel	1 B. Sahne
Salz,	100 g frisch geriebener Greyerzer
1 Pr. Zucker	Muskat
10 g Butter	weißer Pfeffer
30 g Butter	2 Eigelb.
20 g Mehl	

Geschälten Spargel mit Salz, Zucker, Butter und 1/4l Wasser in ca. 15 Minuten bißfest kochen. Für die Sauce Butter und Mehl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 anschwitzen, mit dem Spargelkochwasser und Sahne ablöschen, etwa 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 unter Rühren kochen. Den Käse untermischen, mit Salz, Muskat und Pfeffer gut abschmecken.

Die Sauce mit Eigelb legieren. Gut abgetropfte Spargelstangen in eine flache Gratinform legen, mit der Sauce bedecken, die Köpfe sollen frei bleiben. Unter der Grillbeheizung in 3-4 Minuten gratinieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.48 Spargel im Blätterteig

300 g Tk-Blätterteig	1/2 l Milch
1 Eigelb	Salz, weißer Pfeffer
750 g Spargel	<i>Garnitur</i>
1 Zwiebel	Salatblätter
1 EL Butter	Cocktailtomaten
100 g Magerer Schinkenspeck	
1 EL Mehl	

Aufgetauten Blätterteig in 8 mal 8 cm große Quadrate zerteilen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Eigelb bestreichen. Bei 200°C ca. 20 Min. backen.

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Zwiebel und Schinken- speck sehr klein würfeln, in Butter leicht anschwitzen. Mehl hinzufügen und rühren, bis es hellgelb ist. Unter ständigem Rühren die kochendheiße Milch aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Spargel auf den gebackenen Blätterteigstücken verteilen und mit der Sauce übergießen. Zuletzt mit Salat und Cocktailtomaten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.49 Spargel im Zucchinimantel

3 Bd. grüner Spargel (à 500 g)	2 EL Olivenöl, kaltgepreßt
Salz	200 g geräucherter Schinken
1 Schuß Zucker	200 ml trockener Weißwein
1 Scheib. Weißbrot	Pfeffer
1 groß. (-2) Zucchini	
1 Zwiebel	

Das untere Drittel des Spargels schälen und die Enden großzügig abschneiden. Mit etwas Küchegarn entsprechend der Anzahl der Portionen gleichgroße Bündel schnüren.

Reichlich Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, mit einer Prise Zucker versehen und die Scheibe Weißbrot zufügen. Den Spargel ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Danach in Eiswasser abschrecken.

Inzwischen die Zucchini putzen, waschen, schälen und auf einem Hobel der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend herausnehmen. Den Spargel vom Garn befreien, mit den Zucchinischeiben manschettenartig umwickeln und warm stellen.

Zwiebel schälen und fein hacken. In dem erhitzten Olivenöl glasig dünsten. Den Schinken würfeln und kurz mitbraten. Temperatur reduzieren. Sauce mit Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einköcheln lassen.

Auf eine Servierplatte gießen. Die Spargel darauf anrichten und sofort servieren.

:Pro Person ca. : 320 kcal :Pro Person ca. : 1340 kJoule :Zuber. Zeit : 25 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

11.50 Spargel in Blätterteig

1000 g Spargel	4 Scheib. Kochschinken
Salz	<i>Zum Bestreichen:</i>
Zucker	1 Eigelb
5 Blätterteigplatten (TK)	2 EL Milch
4 Scheib. Gouda	

Spargel vom Kopf zum Stangenende hin schälen, im Dampfgarer mit Garen Gemüse 100°C etwa 12 Minuten (oder auf der Kochstelle in Salzwasser) nicht zu weich garen. Stangen abtropfen lassen. Blätterteigplatten auftauen (Platten auf mit Mehl bestäubter Fläche zu Quadraten ausrollen). Vier Blätterteigquadrate auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Spargel in vier Portionen teilen. Jede Portion mit jeweils einer Scheibe Gouda und einer Scheibe Schinken umwickeln. Dieses Bündel diagonal auf jeweils ein Blätterteigquadrat legen. Die gegenüberliegenden Teigspitzen zu einer Tasche zusammenlegen und etwas andrücken. Aus der letzten Teigplatte einige Motive zum Dekorieren ausstechen. Auf die übereinander gelegten Teigspitzen setzen. Eigelb mit Milch verquirlen und die Teigtaschen damit bestreichen. Blätterteig-Spargeltaschen im unteren Einschub mit Heißluft 180- 200°C in 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Portion: 234 kcal / 978 kJoul, Eiweiß: 18 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 12 g

11.51 Spargel in Gutedel mit Buttersauce

1000 g weisser Spargel	40 g Butter
250 ml Wasser	2 EL Mehl
250 ml Gutedel (Wein)	6 EL Süsses Sahne
0.5 EL Salz	1 Eigelb
1 EL Zucker	Salz
20 g Butter	Muskatnuss gerieben
<i>Für die Buttersauce</i>	Pfeffer

Den Spargel waschen und schälen, Wasser und Gutedel mit Salz und Zucker in einem ovalen Topf zum kochen bringen. Den Spargel einlegen und mit der in Flöckchen geschnittenen Butter bedecken Zugedeckt ca. 20-25 Minuten kochen lassen. Der Spargel sollte noch Biss haben. Den Spargel aus dem Sud heben, auf einer Platte anrichten und, mit einem mehrfach gefaltetem Küchentuch bedeckt, am Backofen warm stellen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und den Schaum abheben. Das Mehl einrühren und hell anschwitzen. Nach und nach den Spargelsud mit dem Schneebesen unterrühren. Alles Aufkochen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Während der Kochzeit nach und nach 2/3 der Sahne unterrühren. Die restliche Sahne und das Eigelb verquirlen und die Sauce, die nun nicht mehr kochen darf, damit legieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spargel in der Sauce anrichten.

11.52 Spargel in Kerbelschaumsauce

1 kg Spargel, weißer	400 ml Milch
750 g Spargel, grüner	1 Bd. Kerbel, gr.
1 kg neue Kartoffeln	1 Pr. Zucker
Salz	1 Zitrone, unbehandelte
2 EL Butter	4 Eier (Größe M)
1 EL Mehl, gehäuft	

1. Weißen Spargel ganz, vom grünen nur das untere Drittel schälen. Enden abschneiden. Kartoffeln waschen, mit der Schale zugedeckt in Salzwasser garen. 2. Für die Sauce 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. Mit 350 ml Milch ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kerbel verlesen, kalt abbrausen, trockentupfen und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren mit der übrigen Milch im Mixer pürieren. 3. Einen großen Topf mit Wasser, Salz, Zucker, Zitronenscheiben und übriger Butter zum Kochen bringen. Weißen Spargel darin bei mittlerer Hitze 15-18 Minute" köcheln. Nach 8 Minuten Kochzeit den grünen Spargel zugeben. Hitze gleichzeitig erhöhen, bis das Wasser wieder simmert und danach reduzieren. 4. Eier in 4-5 Minuten wachweich kochen. Danach pellen. Kartoffeln pellen. Pürierten Kerbel unter die Sauce rühren, mit einem Rührbesen schaumig aufschlagen. 5. Weißen und grünen Spargel mit Kartoffeln und halbierten Eiern auf Tellern anrichten. Kerbelschaum über den Spargel ziehen. Mit Kerbelblättchen garnieren. Für Diabetiker geeignet.

Pro Portion: 555 kcal / 2330 kJoul, Kohlenhydrate: 40 g, Broteinheiten: 3

11.53 Spargel in Kräutercrêpes

150 g Mehl	Salz
1/8 l Milch	1 Prise Muskatnuß
3 Eier	1 kg weißer Spargel
70 g Butter	1 Prise Zucker
2 EL frische, gehackte Kräuter (z.B. Dill und Petersilie)	

1. Mehl, Milch und 4 El Wasser gut miteinander verrühren. Dann die Eier zufügen. 30 g Fett zerlassen und mit den Kräutern unterziehen. Mit Salz und Muskat würzen. 2. Den Teig 30 Minuten zum Aufquellen kühl stellen. Er soll die Konsistenz von flüssiger Sahne haben. Eventuell vor dem Abbacken teelöffelweise kaltes Wasser unterschlagen. 3. Spargel schälen. In einem großen Topf Wasser mit Salz, Zucker und 10 g Fett aufkochen. Spargel hineingeben. Zugedeckt 15-20 Minuten garen. 4. In einer kleinen Pfanne (15-20 cm Y) nacheinander 8-10 dünne Eierkuchen backen. Dafür jeweils einen Teelöffel des restlichen

Fettes in der heißen Pfanne erhitzen und eine kleine Schöpfkelle Teig hineingeben. Eierkuchen von jeder Seite 1 Minute backen. Im Backofen zugedeckt warm halten. 5. Spargel aus dem Wasser heben. Abtropfen lassen. In die Crêpes rollen Dazu schmeckt Schinken.

Zubereitung 11/2 Std.

11.54 Spargel in Kräutersauce

1 kg Spargel weißer	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	2 Tomaten
1 Prise(n) Zucker	1 Bd. Basilikum
200 g Crème fraîche	1 Bd. Petersilie
100 g Joghurt	1 Bd. Schnittlauch
1 TL Weißweinessig	
1 TL Sonnenblumenöl	

1. Den Spargel waschen und die Stangen von oben nach unten gründlich schälen. Die holzigen Enden abschneiden.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und je nach Dicke in 10 - 15 Minuten knapp weich garen.
3. Inzwischen die Crème fraîche mit dem Joghurt, dem Essig, dem Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kräuter waschen, trocken schwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken. Die Tomaten und die Kräuter unter die Crème fraîche mischen.
4. Den Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben, auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit der Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1100 kJoul

11.55 Spargel klassisch: In seiner Sauce und mit Schinkenrêpes

Für die Crêpes:

2 Eier
 1 Eigelb
 150 g Mehl
 1/8 l Wasser, circa
 1/4 l Milch
 Salz
 Butterschmalz oder eine Speckschwarte

zum Backen

100 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben
 eventuell Kräuter

Außerdem:

2 kg Spargel (nach Belieben auch gemischt in den Farben grün und weiß)

Salz
 etwas Zucker
 100 g Butter
 Muskat
 1 Händchen voll Kräuter

(Kerbel, Petersilie, Liebstöckel, Estragon)
 je einige Tropfen Worcestershiresauce und
 Balsamessig

Zuerst den Crêpeteig anrühren: Dafür die Eier und das Eigelb verquirlen und zunächst das Mehl damit glatt rühren. Erst dann Wasser und Milch zufügen und energisch mit dem Schneebesen zu einem schön glatten und sehr flüssigen Teig schlagen, dabei salzen. So kann man sicher sein, dass keine Klümpchen entstehen.

Es tut dem Teig gut, mindestens eine halbe Stunde zu ruhen. Dann quillt das Mehl besser auf und entwickelt seinen Kleber - die Pfannkuchen werden dadurch duftiger und zarter.

Die Spargel waschen und sorgfältig schälen. Die Schalen mit Wasser bedeckt mit etwas Salz, einer Prise Zucker und einem Löffel Butter eine halbe Stunde auskochen. Einen ausreichend großen Topf nehmen, beim Kochen flockt das in den Schalen enthaltene Eiweiß aus, steigt hoch und kocht leicht über). Den Sud durch ein Sieb filtern, die Schalen dabei gut ausdrücken.

Die Spargelstangen portionsweise bündeln. Von den Bündeln das unterste Drittel weg schneiden und im inzwischen abgeseihten Spargelsud weich kochen. Die Spargelbündel im Sud ziehen lassen, bis die Stangen noch sanften Biss bieten.

Die Pfannkuchen werden am besten in einer beschichteten Pfanne gebacken, in etwas Butterschmalz oder - das ist die klassische Methode - nur in dem bisschen Fett, das am Pfannenboden haften bleibt, wenn Sie ihn mit einer Speckschwarte ausreiben. Das gibt den Pfannkuchen einen herzhafteren Geschmack.

Tipp: Man kann auch das Fett vom gekochten Schinken abschneiden und jeweils ein bisschen sehr fein gehackt in der Pfanne auslassen, bevor der Teig hineingegossen wird. Den Schinken selbst klein schneiden und mit reichlich gehackten Kräutern in den Teig rühren.

Jeweils eine kleine Schöpfkelle Teig in die sehr heiße Pfanne gießen; Pfanne sofort drehen und schwenken, damit sich der Teig rasch von selbst überall hin verteilt.

Wenn Sie mit einem Löffelrücken nachhelfen müssen, ist der Teig zu dick. Mit einem Schuss Wasser verdünnen.

Sobald der Pfannkuchen sich an den Außenkanten kräuselt, ist er an der Unterseite genügend gebräunt und kann gewendet werden. Die fertig gebackenen Crêpes aufeinander gestapelt im 80 Grad Celsius heißen Ofen warm halten, bis alle fertig sind - vorausgesetzt, man isst sie Ihnen nicht direkt aus der Pfanne weg.

Für die Sauce die Spargelendstücke im Mixer mit der restlichen Butter, einer kleinen Prise Zucker, Muskatnuss sowie einem guten Händchen voll Kräuter glatt mixen, dabei auch je einen Spritzer Worcestershiresauce und Balsamessig zufügen. Auf höchster Stufe alles mixen und so viel Spargelsud zufügen, bis die cremige Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Erst jetzt mit Salz, eventuell mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Getrennt zum Spargel und zu den Schinkencrêpes servieren.

Den Spargel auf einer Platte anrichten. Das beste ist, sie in eine Serviette zu hüllen, damit sie trocken werden (so nehmen sie auf dem Teller die Sauce besser auf) und warm bleiben.

Tipp: Ein eleganter Gang innerhalb eines feinen Menüs, der sich gut vorbereiten lässt - Pro Person die entsprechende Anzahl Spargel jeweils in eine Crêpe hüllen, zu einer Rolle wickeln und nebeneinander in eine feuerfeste Form schichten. Kurz vor dem Servieren die gefüllten Crêperollen mit etwas Spargelsud benetzen und bei 200 Grad Celsius im Backofen zehn Minuten erwärmen. Die Spargelrollen quer halbieren, mit der Schnittfläche zum Betrachter hübsch auf Tellern anrichten, mit der Sauce dekorativ überziehen und umklecksen.

Getränk: Dazu passt ein üppiger Grauburgunder, zum Beispiel vom Kaiserstuhl, aus Friaul, Slowenien oder der Steiermark.

Mengenangabe: 4 Personen

11.56 Spargel mit Balsamessigsoße

1 kg Spargel, weißer	3 Eier (hartgekocht)
1 kg Spargel, grüner	1 Bd. Schnittlauch
1 Tasse(n) Wasser	3 EL Balsamessig
4 TL Zucker	Pfeffer a. d. Mühle
130 g Butter	
Salz	

Spargel schälen, bündeln und jeweils getrennt mit 1 TL Zucker und 10 g Butter im Salzwasser 8 - 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Die Eier pellen und würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restliche Butter und Zucker in einer Pfanne auf 3 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 schmelzen und leicht bräunen. Mit Balsamessig, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Spargel abtropfen lassen, Garn entfernen und mit Ei und Schnittlauch bestreuen. Mit der heißen Butter begießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion 339 kcal / 1415 kJoul

11.57 Spargel mit Basilikum-Pesto überbacken

2 kg Spargel	200 g Emmentaler
3 Bd. Basilikum	290 g Butter
3 Knoblauchzehen	50 ml Sahne
75 g Parmesan	50 ml Sekt WDR 6/98 erfasst von Angela
75 g Pinienkerne	Bibra
3 EL Olivenöl	
500 g Kartoffeln	

Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne getrennt fein hacken, den Parmesan fein reiben. Alles im Mörser vermengen, etwas Salz zugeben und das Olivenöl nach und nach unterrühren.

Spargel schälen und kochen, gut abtropfen lassen, in vier Portionen auf ein mit vierzig Gramm Butter gefettetes Backblech legen, mit Pesto bestreichen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Bei 200 Grad kurz überbacken.

Für die Sauce die Sahne aufkochen, leicht einkochen und die kalten Butterstückchen einrühren. Den Sekt zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln servieren.

Anmerkung: Im Originalrezept fehlte in der Zutatenliste die benötigte Menge Olivenöl. Ich habe drei Esslöffel genommen, schließlich soll der Spargel nicht im Pesto ersaufen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.58 Spargel mit Bozner Sauce

1500 g Weißer Spargel

1 TL Senf; je nach Geschmack

Bozner Sauce

Nach Einem Von

4 Eier, hartgekocht

Louis Agostini, Bozen überbrachten Re-

1 Bd. Schnittlauch; fein schneiden

zept umgew. von Rene Gagnaux

125 ml Öl

1 EL Weinessig

Spargeln schälen, in Salzwasser weich, jedoch noch bissfest kochen.

Für die Sauce: Eigelb vom Eiweiß trennen, Eigelb durch ein ganz feines Sieb streichen, Eigelb mit dem Öl verschlagen. Feingehacktes Eiweiß zugeben, mit Salz, Pfeffer und Essig würzen, je nach Geschmack mit dem Senf verfeinern. Zum Schluß Schnittlauch unterheben.

Spargeln mit der Sauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.59 Spargel mit Dips

Zutaten

1 Becher Sahne (250 g)

2 kg grünen Spargel

Salz

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

je 1 Tl. gehackte Petersilie,

2 TL Butter

Kerbel und Zitronenmelisse

Käse-Dip

Orangen-Dip

200 g Sahne - Frischkäse

1/2 Becher geschlagene Sahne (125 g)

3 EL Orangensaft	3 EL Crème fraîche
1/2 TL Zucker	Saft eine halben Zitrone oder Limette
je 1 Prise Salz	Salz
und gemahlene Ingwer	Pfeffer
<i>Tomaten-Dip</i>	Zucker
70 g Tomatenmark	

Spargel Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und in genügend kochendem Wasser mit Salz, Zucker und Butter ca. 20 Minuten garen, abgessen und abtropfen lassen. So werden die Dip's zubereitet: Die Zutaten jeweils verrühren und abschmecken. Den Spargel anrichten und zusammen mit den Dips servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.60 Spargel mit Eier-Joghurt-Creme

1.5 kg Spargel	1 Eigelb
1 l Salzwasser	2 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker	150 g Naturjoghurt
2 hartgekochte Eier	etwas Salz
75 g Butter	grob gemahlener weisser Pfeffer
4 EL gehackte Petersilie	

1. Den Spargel von oben nach unten grosszügig schälen, die holzigen Enden abschneiden. Salzwasser mit Zucker aufkochen, den Spargel einlegen und 20-25 min. kochen. 2. In der Zwischenzeit die Eier pellen, mit dem Eischneider einmal längs und einmal quer zerteilen und in eine Schüssel geben. Die Butter bei schwacher Hitze langsam zerlassen, zerteilte Eier, die Petersilie und das verquirlte Eigelb unter Rühren in die Butter geben. Die Creme von der Kochstelle nehmen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann den cremig gerührten Joghurt unterheben. 3. Den Spargel nach Ende der Garzeit aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Eier-Joghurt-Creme darüber verteilen oder getrennt dazu servieren. Dazu passen junge Kartoffeln.

11.61 Spargel mit Eiersauce

1500 g frischer Spargel	1 TL Butter
1/4 l Salzwasser	<i>Sauce</i>
1/2 TL Zucker	

80 g Butter
 6 hartgekochte Eier
 1 Msp. Senfpulver
 Salz
 Pfeffer

Muskat
 1 EL gehackte Petersilie
 1 EL Schnittlauchröllchen

Den geschälten Spargel portionsweise zusammenbinden. In einem großen weiten Topf Salzwasser mit Zucker und Butter aufkochen, Spargelbündel hineingehen und zugedeckt auf 1 oder Automatik Kochplatte 4 - 5 je nach Dicke der Stangen 15 - 20 Min. kochen. (Schon nach 15 Min. mit einem Küchenmesser prüfen.) Butter im Topf zerlaufen lassen, die Eier halbieren, Eigelbe herausnehmen, mit dem Schnellmixstab pürieren und in die flüssige Butter einrühren. Mit Senfpulver, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiweiß fein hacken, mit Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermischen. Den Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Eigelbsauce und das Eiweiß über den Spargel geben. 49 g Eiweiß, 100 g Fett, 39 Kohlenhydrate, 5691 kJ, 1358 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 50 Minuten

11.62 Spargel mit Eierschaumsauce

1 1/2 kg Spargel
 1 Zitrone; den Saft
 1 Tas. Weißwein
 1/2 l Wasser
 1 Schuß Salz
 1 TL Butter

1/2 Tas. Weißwein
 1 Zitrone; den Saft
 Salz, Pfeffer
 1 Schuß Zucker
 1 Prise Worcestersauce
 1 Bd. Kerbel

Für Den Eierschaum
 125 g Butter
 4 Eigelb

Erfasst am 20. 05. 00 Von
 Ilka Spiess Ard/Zdf-Text

Den Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und alles portionsgerecht binden. Den Zitronensaft mit dem Weißwein, dem Wasser, dem Salz und der Butter in einem Topf erhitzen.

Die Spargelbündel dazugeben und in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf mit dem Schneebesen verrühren. mit Meersalz, Pfeffer, dem Zucker und der Worcestersauce kräftig abschmecken.

Im Wasserbad oder auf dem Herd so lange schlagen, bis eine Creme entstanden ist. Vom Feuer nehmen und die handwarme Butter tropfenweise unterziehen.

Den Eierschaum nochmals abschmecken und den verlesenen, gewaschenen und feingehackten Kerbel unter die Sauce ziehen.

Die Spargelstangen anrichten, mit der Sauce überziehen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.63 Spargel mit Gorgonzolasahne-Sauce

1 kg Spargel	Olivenöl
80 g Gorgonzola	Salz, Pfeffer
1/4 l Gemüsebrühe	Zucker
1/4 l Sahne	Küchenschnur
2 EL Petersilie; fein geschnitten	<i>Erfasst am 13. 05. 00 Von</i>
1 Fladenbrot	Ilka Spiess Ard-Buffer
1 TL Butter	

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und portionsweise mit Küchenschnur zusammenbinden. In Salzwasser mit etwas Zucker und Butter 15 Minuten garen.

die Gemüsebrühe erhitzen und etwas einkochen lassen. Sahne zugeben und nochmals einkochen lassen. Gorgonzola in kleinen Stückchen unter die Sauce mischen, mit dem Pürierstab aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel auf Tellern anrichten, mit Sauce übergießen und mit Petersilie bestreuen. Fladenbrot mit Olivenöl bepinseln, unter dem Grill kurz rösten und dazu reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.64 Spargel mit Grüner Sauce

2 kg Spargel	300 ml Geflügelfond
Salz	100 ml Milch
1/2 Zitrone (unbehandelt)	100 ml Schlagsahne
1 TL Zucker	; Pfeffer
20 g Butter/Margarine; (1)	1 Bd. Gemischte Kräuter
50 g Butter/Margarine; (2)	2 TL Zitronensaft; nach Bel.
1 1/2 EL Mehl	

Spargel mit Spargelschäler schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in einem breiten Topf in kochendem Wasser mit Zitrone, Zucker und Butter oder Margarine (1) ca. 15 Min. garen. Butter oder Margarine (2) zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und mit 2/3 des Geflügelfonds, Milch und Sahne ablöschen. 5 Min. bei schwacher Hitze kochen, dabei mehrmals umrühren. Die Sauce mit Sahne und Pfeffer würzen. Inzwischen die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blätter von den Stielen

zupfen, grob hacken und mit dem Rest des Geflügelfonds pürieren. Das Püree in die Sauce rühren. Die Sauce mit Zitronensaft und eventuell nochmals mit Salz abschmecken und mit dem Spargel servieren. Dazu passen neue Kartoffeln und roher Schinken. Tip: Zum Spargel paßt auch die kalte Frankfurter Grüne Sauce aus Schmand, saurer Sahne und frischen Kräutern. Pro Portion 270 kcal.

11.65 Spargel mit Hollandaise

Hollandaise:

125 g Butter

2 Eigelb

1 EL Zitronensaft

Salz

weißer Pfeffer[0.2cm]

1 kg Spargel

Spargel gut schälen, bis beim Abschneiden am Ende keine holzigen Fasern mehr entstehen. Spargel ca. 15 - 20 min. in Salzwasser mit einem Stück Butter köcheln lassen. Hollandaise zubereiten: Eier, wenn möglich, schon 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. 2 Eigelb in hohem Gefäß mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz fest cremig schlagen. Butter in der Mikrowelle schmelzen (darf gut warm sein). Eicreme 30 s bei 600 Watt in der Mikrowelle erwärmen. Dann etwa die Hälfte der warmen, geschmolzenen Butter langsam bei laufendem Quirlen in dünnem Strahl zugeben. Weiter fest rühren. Wieder 30 s in die Mikrowelle. Restliche Butter wieder langsam zugeben. Nun abwechselnd 30-40 s Masse in die Mikrowelle und schlagen. Die Masse darf nicht zu heiß werden, sonst fällt sie auseinander.

Spargel zusammen mit der Hollandaise und Weißbrot servieren. Tips: Hollandaise zuerst einmal ohne Besuch ausprobieren!

11.66 Spargel mit Hummerkrabbenschwänzen und Kerbelcreme

200 g Creme fraîche

2 EL pürierten Kerbel

Salz

Pfeffer

1 kg Stangenspargel

Zucker

8 Hummerkrabbenschwänze (à 35 g)

2 EL Butter

Kerbelblättchen

Creme fraîche mit dem pürierten Kerbel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel waschen und von den Köpfen nach unten schälen. Die unteren Enden etwa 1 cm abschneiden. Spargel in Salzwasser, dem eine Prise Zucker zugefügt wurde, je nach Dicke der Stangen, etwa 10-12 Minuten bissfest kochen.

Hummerkrabbenschwänze aus den Hüllen brechen und die Därme entfernen. Leicht mit

Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 Minute in Butter braten. Spargel gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kerbelcreme erwärmen und den Spargel an den Enden damit überziehen. Hummerkrabbenschwänze an die Sauce legen und mit Kerbelblättchen garniert servieren. Beigabe: Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 12 Minuten

11.67 Spargel mit Kartoffeln und Dillcreme

800 g Kartoffeln

1 kg Spargel

;Salz

1 TL Butter

1 Bd. Dill

1 Frühlingszwiebel

100 g Magerjoghurt

2 EL Creme fraiche (etwa 30g)

2 EL körniger Frischkäse

;weisser Pfeffer, frisch

;gemahlen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
 1. Die Kartoffeln gründlich bürsten und in wenig Wasseer mit der Schale weich kochen. Das dauert je nach Grösse der Kartoffeln 15 - 20 Minuten.
 2. Die Spargelstangen schälen, die holzigen Stellen abschneiden. Reichlich Wasser mit Salz und der Butter zum Kochen bringen. Den Spargel hineinlegen, aufkochen und in 10 - 20 Minuten bissfest garen.

3. Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel von den welken Blättern und dem Wurzelansatz befreien, waschen und in feine Ringe schneiden.

4. Den Joghurt mit der Creme fraiche und dem Frischkäse verrühren. Den Dill und die Zwiebelringe daruntermischen. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und mit den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Dillcreme dazu servieren.

11.68 Spargel mit Kerbel-Orangen-Sauce

2 Bd. weißer Spargel,

1 TL Zucker,

10 g Butter,

Salz

Sauce:

1/2 TL Orangenschale, abgeriebene

2 EL Orangensaft,

150 g Crème double (dickflüssiger Doppelrahm) oder Mascarpone,

3 EL Kerbel, frisch gehackter

Salz,

weißer Pfeffer,

1 TL Orangen-Likör

Die Spargelstangen schälen und bündchenweise zusammenbinden. In leicht kochendem Salzwasser, dem etwas Zucker und ein Stück Butter beigefügt ist, weich kochen (ca. 20 bis 30 Minuten).

Die abgeriebene Schale mit dem Orangensaft in einem Pfännchen aufkochen, bis nur noch ein Esslöffel Saft vorhanden ist. Abkühlen lassen. Mit der Crème double oder dem Mascarpone mischen und mit Salz, Pfeffer und Orangenlikör abschmecken. Den Kerbel darunter ziehen.

11.69 Spargel mit Kerbelsauce

1 kg Spargel	1/4 l Brühe
4 l Wasser	2 EL Crème fraîche
4 TL Salz	1 Bd. Kerbel
1/2 TL Zucker	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
1 EL Öl	750 g Kartoffeln
1 Zwiebel	
1 EL Mehl	

Spargel schälen, Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und den Spargel ca. 10 Minuten darin garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, feinkwürfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Mehl darübergeben und Brühe langsam zugießen. Crème fraîche zugeben, kleingeschnittenen Kerbel zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln als Salz- oder Pellkartoffeln zubereiten.

11.70 Spargel mit Krabben und Kräutern

1.5 kg Spargel	150 g Schmand oder Crème fraîche
Salz	1 Bd. Petersilie
Zucker	1 Bd. Dill
1 Zwiebel	250 g geschälte Krabben oder Tiefseegarnelen
1 EL Butter	
2 EL Erdnusscreme (gehäuft, mit gerösteten Stückchen)	Pfeffer, frisch gemahlen

1. Den Spargel vom Kopf nach unten schälen. Die Schalotten heiß abwaschen und in einer großen Pfanne (mit Deckel) ausbreiten. 1/2 l Wasser angießen, salzen und mit einer Prise Zucker abschmecken. Aufkochen, den Spargel darauf legen und zugedeckt 15 Minuten im Dampf garen.

2. Inzwischen die Zwiebel hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin

andünsten, ohne dass sie Farbe annimmt.

3. Den Spargel im Backofen warmhalten. 1/4 l Spargelsud abmessen, mit der Erdnusscreme und dem Schmand zur gedünsteten Zwiebel geben. Etwas einkochen lassen.

4. Die Kräuter hacken und mit den Krabben in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Spargelstangen gießen.

Dazu passen Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1400 kJoul

11.71 Spargel mit Kräuter-Käse-Sauce

1 kg Spargel

1 Zitrone

Salz

Muskat

1 Spur Zucker

1 Bd. Gemischte Kräuter

Oder

1 Pk. TK-Kräuter

100 g Milden Weichkäse

150 g Sauerrahm (10% Fett)

3 Eier

1 TL Stärke

Für die Familie: Mikrowellenrezept Spargel schmeckt aus der Mikrowelle besonders knackig. Mit wenig Wasser und wenig Salz wird er schonend zubereitet und behält so seinen zarten Eigengeschmack. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit etwas Salz, Muskat und Zucker vermischen und mit Wasser zu 0,1 l auffüllen. Die Flüssigkeit in eine flache Mikrowellenform geben und den Spargel darauflegen. Die Form abdecken und den Spargel bei 600 Watt 15 Minuten vorkochen. Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. Käse mit einer Gabel zerpfücken. Mit Sauerrahm und Eiern in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen. Die Stärke vorsichtig unterheben, dabei die gehackten Kräuter, etwas Salz und Muskat in die Creme einarbeiten. Die Creme über den Spargel gießen und 3 Minuten bei 600 Watt fertig kochen. Tip: Beim Spargelschälen lieber etwas großzügiger schälen, damit der Spargelgeschmack nicht durch die Reste der holzigen Schale beeinträchtigt wird. Am einfachsten schälen Sie Spargel mit einem Spargel- oder Sparschäler. Geschält wird immer von der Spargelspitze zum Ende der Spargelstange und zum Spargelende hin dicker als an der Spitze. Mit der Messerspitze prüfen, ob die Enden holzig sind, dann großzügig abschneiden. Pro Portion ca. 285 kcal.

11.72 Spargel mit Mandelkruste

1 kg Weisser Spargel	70 g Mehl
1 Unbehandelte Zitrone	Pfeffer; aus der Mühle
;Salz	200 g Mandeln, gemahlen
1 TL Zucker	1/4 l Öl; zum Ausbacken
2 Eier	30 g Butter
1 EL Schlagsahne	

Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone mit heissem Wasser abspülen, in Scheiben schneiden. Reichlich Salzwasser mit Zucker und 3 Zitronenscheiben pro ganzer Zitrone zum Kochen bringen. Spargel darin 15-20 Minuten garen, dann abtropfen lassen.

Eier mit der Sahne verquirlen. Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. Abgekühlten Spargel nacheinander in Mehl, Ei und Mandeln wenden, überflüssige Mandeln abklopfen. Öl in zwei Pfannen erhitzen, die Spargelstücke darin bei milder Hitze 5-9 Minuten goldbraun backen, dann zum Abtropfen auf ein Rost legen.

Butter zerlassen. Die restlichen Zitronenscheiben halbieren, Spargelstücke damit anrichten. Mit der heißen Butter übergießen. Dazu passt: Katenschinken. Pro Portion ca. 396 kcal/1656 kJ.

11.73 Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße

500 g frischer Spargel	Kräutersalz
1000 ml Gemüsebrühe	<i>Orangensoße</i>
1 TL Vollrohrzucker	100 ml süße Sahne
500 g kleine, fest kochende Kartoffeln	2 EL Reismehl
2 EL Butter	gekörnte Gemüsebrühe
1 EL gemahlene Haselnüsse	100 ml Orangensaft, evtl. mehr
2 EL Sesamsamen	2 hart gekochte Eier, klein gehackt
2 EL Sonnenblumenkerne, fein gehackt	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
2 EL Kürbiskerne, fein gehackt	

Spargel mit einem Sparschäler vom Köpfchen her dünn schälen und von den Stangenenden etwa 2 cm abschneiden. Spargel vorsichtig waschen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Vollrohrzucker hinzufügen und den Spargel in etwa 10 Min. (Kochzeit hängt von der Dicke der Stangen ab) bissfest garen. Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen und warm halten. Brühe für die Soße auffangen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten, gar kochen und bei Bedarf pellen (neue Biokartoffeln mit dünner Schale müssen nicht unbedingt geschält werden). Butter in einem Topf schmelzen. Haselnüsse, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne darin kurz anbraten. Kartoffeln hineingeben, mit Kräutersalz bestreuen und bei mittlerer Hitze einige Minuten leicht braten. Dabei einen Deckel auf den Topf legen und die Kartoffeln durch Schütteln bewegen, so dass sie nicht anbrennen. (Nicht mit einem Kochlöffel umrühren, da sonst die Kartoffeln zerfallen können.) Kartoffeln auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten. Für die Soße die Sahne mit dem Reismehl verrühren und aufkochen. Etwa 200 ml Spargelbrühe hinzugießen und die Soße erneut aufkochen lassen. Mit Kräutersalz, gekörnter Brühe und Orangensaft fruchtig-pikant abschmecken. Spargel und Kartoffeln portionsweise auf Tellern anrichten. Petersilie mit dem gehackten Ei vermischen und über dem Spargel verteilen. Orangensoße extra reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.74 Spargel mit Orangen-Estragon-Sauce

1 kg Stangenspargel, weiß	Cayennepfeffer
1 EL Butter	2 Eigelb
1 Würfelzucker	2 Schuß abger. Schale Blutorange
Salz	Blutorange, Saft davon
<i>Sauce</i>	2 Estragonstengel
125 g Butter	

Den geschälten Spargel in zwei Bündel aufteilen und mit Küchengarn so zusammenbinden, daß alle Köpfchen auf einer Ebene abschließen. Spargelenden gleichmäßig 2 cm abschneiden und für den Sud aufheben.

Die größere Buttermenge in einem Topf zerlaufen lassen, bis sie bräunlich wird und ein nussiges Aroma entwickelt. Dann umschütten und abkühlen lassen.

Sud aus Salz, Wasser, der kleinen Buttermenge, Zucker und Spargelabschnitten ansetzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Spargelabschnitte entfernen, gebündelten Spargel hineingeben und köcheln lassen (je nach Frische des Spargels etwa 6 - 15 Minuten). Eigelb mit Schneebesen in einer Metallschüssel verquirlen und mit etwa 50 ml Sud (pro kg Spargel) über einem Wasserbad zu doppeltem Volumen aufschlagen. Zerlassene Butter mit einer Schöpfkelle unter ständigem Rühren in die Eimasse schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. mit etwas Salz und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken. Orangensaft stark einkochen, die Orangenschale kurz blanchieren und beides in die Sauce Hollandaise einrühren.

Zum Schluß den fein geschnittenen Estragon beigegeben.

Spargel am Köpfchen mit dem Messer einstecken; wenn dies leicht geht, ist er fertig. Spargel herausnehmen, die Schnüre entfernen und auf heißen Tellern anrichten und mit Sauce übergießen.

Dazu neue Kartoffeln und Kaminrauschschinken.

Quelle: Süddeutsche Zeitung Magazin No. 20 2000, Das Geheimnis des besten Spargels - aufgedeckt von Eckart Witzigmann

Mengenangabe: 2 Portionen

11.75 Spargel mit Parmaschinken

Den Spargel schälen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren. Gut abtropfen lassen und je 3 Spargelstangen mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundherum hellbraun braten. Herausnehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Mit Parmesan bestreuen und den Basilikumblättern garnieren.

Beigabe: in Butter geschwenkte Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

11.76 Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse

6 Stangen Spargel
6 Scheib. Parmaschinken
30 g Parmesankäse, gerieben

Olivenöl

Spargel kochen und auf ein Küchentuch geben, leicht trocknen. Jede Spargelstange mit einer Scheibe Parmaschinken einwickeln. Auf einen feuerfesten Teller geben und mit dem Käse bestreuen. Mit Olivenöl leicht begießen und im heißen Ofen (mögl. unter dem Grill) gratinieren, bis der Käse zerläuft.

11.77 Spargel mit Parmesan

1000 g Spargel
50 g frisch gehobelter Parmesan

30 g Butter

Spargel schälen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Spargelstücke unter Wenden rundum hell goldgelb anbraten und in etwa 10 Minuten nicht zu weich garen. Spargel auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen. Mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 -6 Portionen

pro Portion: 79 kcal / 330 kJoul, Eiweiß: 6 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 2 g

11.78 Spargel mit Portweinsöße

1 kg Spargel, evtl. mehr	4 - 6 Pfefferkörner
1/4 l Wasser	1 Stück unbehandelte Zitronenschale
1 TL Salz	50 ml Rotweinessig
1 Prise Zucker	150 ml roter Portwein
1 TL Butter oder Margarine	3 Eigelb
<i>Portweinsöße</i>	Satz
150 g Butter	Pfeffer
4 Schalotten oder kleine Zwiebeln	

Spargel schälen. Mit Wasser, Salz, Zucker und Fett auf 3 zum Kochen bringen und ca. 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf garen. Gut abgetropft warm stellen. Butter in einem kleinen Topf flüssig werden lassen und wieder etwas abkühlen lassen. Schalotten oder Zwiebeln fein hacken, mit zerdrückten Pfefferkörnern, Zitronenschale, Essig und Wein im offenen Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 bis auf 3 EL Flüssigkeit einkochen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Eigelb und abgekühlte Butter zufügen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erwärmen, bis die Soße dicklich wird. Achtung: Nicht kochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, kurziterrühren. Sofort zu dem Spargel servieren.

26 g Eiweiß, 155 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 8175 kJ, 1951 kcal. Tip: Spargel in der Mikrowelle garen: Geschälten Spargel abspülen, tropfnaß in Bratfolienbeutel geben, verschließen, mit Rouladenhölzchen mehrfach einstechen. Je nach Spargeldicke 8 - 10 Min. bei 600 Watt garen. Oder den Spargel in mikrowellengeeignetes Geschirr geben, 2 - 3 EL Wasser zufügen und zugedeckt garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

11.79 Spargel mit Quarkschaum

<i>Für 1 Person</i>	2 TL tiefgekühlte Kräuter
250 g grüner Spargel	1/2 Knoblauchzehe
1 TL Salz	1 Prise Salz
1 EL Zitronensaft	4 - 5 Pistazien
1 Eiweiß	
100 g Magerquark	

Spargel wirkt leicht entwässernd. Wollen Sie diese Wirkung unterstützen, reduzieren Sie den Salzgehalt im Rezept oder würzen Sie mit natriumarmen Salz. Gleichzeitig ist in dieser Zwischenmahlzeit jede Menge Eiweiss enthalten. Und das brauchen Sie jetzt vor allen Dingen. Den Spargel waschen, die Schnittflächen abschneiden und von der Spitze nach unten mit einem Spargelschäler schälen. In wenig kochendem Salzwasser in etwa 20 Minuten garen, abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und abkühlen lassen. Das Eiweiss mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Quark mit 1 El. Wasser, den Kräutern und Salz cremig rühren. Den Knoblauch sehr fein hacken, mit dem Eiweiss unter den Quark ziehen. Die Pistazien hacken und über den Quark streuen. Zum Spargel als Dressing reichen. Dieses Gericht schmeckt nicht nur als Zwischenmahlzeit, sondern auch als Vorspeise. (Ca. 200 kcal bzw. 830 kJ)

11.80 Spargel mit Sahnekartoffeln

1 kg Spargel	1 EL Tomatenmark
20 g Butter	;Pfeffer
;Zucker	;Salz
500 g Kartoffeln	;Zucker
250 g Tomaten	
200 g Schlagsahne	

Spargel schälen, in Salzwasser mit Butter, Zucker 20 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser 15 Minuten kochen. Tomaten abziehen, vierteln, mit den abgegosenen Kartoffeln mischen, erhitzen. Schlagsahne zur Hälfte einkochen, mit Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Zucker abschmecken. Spargel mit Kartoffelgemüse anrichten, Sahnesosse darüber geben. * pro Portion 370 kcal/1548 kJ * Quelle: ARD/ZDF - 27.04.94 Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer @ 2:246/1401.62 am 27.04.94

11.81 Spargel mit Schinken

2 kg Spargel	200 g Schwarzwälder Schinken in feinen Scheiben
Salz	
0.5 TL Zucker	
120 g Butter	

1. Die Spargelstangen mit einem Spargelschäler oder einem kleinen scharfen Küchenmesser schälen. Dabei immer unterhalb der Spargelspitzen beginnen. Oben dünner, nach unten dicker abschälen. Die Enden abschneiden.
2. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, den Zucker und

1 EL. von der Butter dazugeben. Die Spargelstangen in das kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren und den Spargel - je nach Dicke - bei schwacher Hitze in 10 - 15 Minuten bißfest garen.

3. Die restliche Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen. In eine Saucière füllen und warm stellen.

4. Die Spargel portionsweise auf Teller verteilen. Die Butter und den Schinken getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2100 kJoul

11.82 Spargel mit Schinken

Pro Person 500 g Spargel,

weiss oder grün

1 TL Salz

1 EL Butter

1 TL Zucker

pro Portion 100 g Schinken

(gekochten Hinterschinken

Burgunder-Schinken

Parma-Schinken

Schwarzwälder-Knochenschinken

Holsteiner Katenschinken oder

Nussschinken, erlaubt ist alles was schmeckt)

Butter zum Zerlassen

Weissen Spargel schälen, den grünen nur am unteren Ende abschneiden. Spargel portionsweise mit Küchengarb zusammenbinden. 2 Liter Wasser mit Salz, Butter und Zucker aufkochen. Spargel hineingeben und bei milder Hitze 15 - 20 Minuten garen, grünen Spargel etwa 12 Minuten. Spargel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit verschiedenen Schinkensorten und Pellkartoffeln neuer Ernte servieren.

Tip: Statt Wasser zum Kochen Fleischbrühe (Instand) verwenden.

11.83 Spargel mit Schinkenmousse

1 kg Spargeln

2 l Wasser

1 EL Salz

1 Prise Zucker

1 TL Margarine oder Butter

200 g Modellschinken

2 EL Rahmquark

wenig Salz

1 Msp. Cayenne

1 1/2 dl Rahm, steif geschlagen

Schinkenmousse

Spargeln waschen, den Anschnitt, soweit er holzig-faserig ist, wegschneiden. Unterhalb des Köpfchens von oben nach unten schälen. Wasser aufkochen, Salz, Zucker und Margarine

oder Butter begeben, die Spargeln zusammengebunden ca. 30 Minuten darin leise kochen lassen, nicht zudecken.

Für die Mousse den Schinken vom Metzger zweimal hacken lassen, Quark zugeben oder zusammen mit dem Quark im Mixer pürieren, würzen, den steif geschlagenen Rahm darunterziehen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Spargeln in einer vorgewärmten, länglichen Platte anrichten, evtl. zum Warmhalten in eine Serviette hüllen. Nach Belieben Schinkenmousse für jede Portion separat in einem Schälchen servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

11.84 Spargel mit Schinkenrahmsöße

750 g Bruchspargel	40 g Butter
Salz	30 g Mehl
1 Prise Zucker	250 ml Schlagsahne
10 g Butter	Salz
125 g Champignons	Pfeffer
1/2 Zitrone, Saft von	Paprika, edelsüß
200 g gekochter Schinken	

Die unteren Enden des Spargel abschneiden. Spargel waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen mit Salz, Zucker und Butter in 3/4 l Wasser 15 Min. kochen. Auf ein Sieb gießen und das Spargelwasser dabei auffangen. Spargelstücke darin 15 Min. garen. Anschließend Spargel abschütten (Sud auffangen) und warmstellen.

Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons mit Zitronensaft beträufeln, würfeln. Butter erhitzen, Mehl zugeben und anschwitzen. Mit 1/4 l Spargelsud und Sahne ablöschen. Bei kleiner Hitze 5 Min. kochen lassen.

Champignons und Schinken unterheben und kurz erhitzen. Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Soße über den Spargel gießen und sofort servieren. Dazu schmecken grüne Bandnudeln oder frische Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.85 Spargel mit Spargel-Hollandaise

2 kg Spargel	1 TL Zitronensaft
1/2 l Brühe (Instant)	Salz
130 g Butter	Pfeffer (a.d. Mühle)
Zucker	
4 Eigelb	

Spargel waschen und schälen. Die Schale in der Brühe 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Sud passieren und mit 10 g Butter und 1 TL Zucker aufkochen, Spargel darin 15 Min. zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, herausnehmen und warm stellen.

Eigelb mit 1/8 l Spargelsud und Zitronensaft zu einer cremigen Soße aufschlagen, Restliche kalte, gewürfelte Butter mit einem Schneebesen nach und nach unterrühren, Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Katenschinken und neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 385 kcal / 1617 kJoul

11.86 Spargel mit Specksauce

500 g Spargel

Salz

Zucker

60 g Butter

2 Frühlingszwiebeln

3 Tomaten, kleine

1 Chilischote, klein

100 g Speck, durchwachsen

Spargel schälen. In kochendem Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und 10 g Butter in 10-12 Minuten garen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln, Chilischote halbieren und die Kerne entfernen. Speck würfeln. Speck und die Zwiebeln in 20 g Butter andünsten. Tomaten und Chili dazugeben. 100 ml Spargelwasser hinzugeben, 3 Minuten schmoren. Restliche Butter unterschlagen.

Sauce über die abgetropften Spargelstangen geben. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.87 Spargel mit Spiegelei überbacken

1 kg Spargel

Salz

1 Prise Zucker

60 g Butter

1 Tomate

Kapern

2 EL geriebener Käse

Pfeffer

4 Eier

Geschälten Spargel in 5 cm Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser mit Zucker und 1 TL Butter geben und 15 Minuten garen. Abtropfen lassen und in eine gefettete ofenfeste

Form füllen. 4 Mulden für die Spiegeleier freilassen. Die Eier in etwas heißer Butter wie Spiegeleier braten. Aber nur so lange, bis das Eiweiß oben gestockt ist. Vorsichtig in die Mulden der Form gleiten lassen. Leicht salzen. Auf jedes Ei eine Tomatenscheibe legen, Kapern in die Mitte geben und rundum mit Käse bestreuen.

Die restliche Butter zerlassen und auf das Gericht träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C so lange überbacken, bis der Käse zerläuft. Dazu: Kartoffelpüree oder kleine in der Pfanne gebratene Tiefkühl-Rösti.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.88 Spargel mit Spinat

1 kg Spargel	150 g Crème fraîche
; Wasser	Meersalz
Meersalz	Gekörnte Gemüsebrühe
Honig	Basilikum
1 kg Spinat	Muskat
1 Zwiebel	Hefeflocken; bei Bedarf
1 EL Olivenöl; (hochwertiges!)	

Spargel waschen, schälen und in kochendem Salz-Honig-Wasser ca. 15 bis 20 Minuten garen. Die Zwiebel kleinschneiden und im Öl anschmoren, den geputzten und gewaschenen Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Danach mit einem Pürerstab kurz zerkleinern und mit den Gewürzen und der Crème fraîche abschmecken. Den abgetropften Spargel auf eine heiße Platte legen und den Spargel dekorativ darüber fließen lassen.

11.89 Spargel mit Straubenschnecken

<i>Zutaten</i>	Salz
1 kg Spargel	125 g Mehl
Salz	4 Eier
1 Prise Zucker	<i>Außerdem</i>
1 TL Butter	Butterschmalz zum Ausbacken
<i>Für den Brandteig</i>	zerlassene Butter
1/4 l Milch	
50 g Butter	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 20-25 Minuten garen.

Für den Brandteig Milch, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Das Mehl auf einmal zugeben, glattrühren und auf dem Herd bei geringer Hitze rühren, bis sich ein Kloß bildet. Vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Sorfältig ein Ei nach dem anderen unterziehen. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. In Schneckenform auf gefettete Pergamentpapierstücke spritzen. Vom Papier ins erhitzte Butterschmalz gleiten lassen und goldbraun ausbacken. Abgetropften Spargel auf einer Platte anrichten. Mit der zerlassenen Butter übergießen. Dazu: Luftgetrockneter Rinderschinken.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.90 Spargel mit verschiedenen Soßen

Spargel

750 g Spargel

Sauce Vinaigrette

2 Eier

1 EL Kapern

1/8 l Pflanzenöl

1 TL Essig

1 Bd. Petersilie

Malteser Mayonnaise

1/8 l frische Sahne

1/4 TL Salz

125 g Mayonnaise

1 Orange, abgeriebene Schale von

(unbehandelt)

4 EL Orangensaft

Spargel schälen und garen.

Sauce Vinaigrette: Eier hartkochen, pellen, in Würfel schneiden. Kapern und Petersilie hacken. Kapern, Petersilie, Pflanzenöl und Essig gut vermischen, dann das Ei hinzugeben.

Malteser Mayonnaise: Sahne mit Salz steif schlagen. Mayonnaise, abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange und Orangensaft mischen und unter die Sahne heben.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.91 Spargel mit Zabaione

1 kg weißer und grüner Spargel

1 Tas. Salzwasser

1 Pr. Zucker,

1 TL Butter

Zabaione

50 ml Spargelkochwasser

50 ml Weißwein

2 Eigelb,

1 TL Dill oder Kerbel

1 EL Sahnequark, evtl. mehr

Sonstiges

25 g Butter

2 EL geriebener Käse

(Parmesan oder Sbrinz)

Spargel schälen, mit Salzwasser, Zucker und Butter in 12-15 Minuten nicht zu weich kochen. Für die Zabaione Spargelkochwasser und Weißwein in einem Topf auf 2 oder

Automatik-Kochplatte 3-4 mischen, Eigelb zufügen, mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine dickflüssige, schaumige Sauce entstanden ist. Den Topf von der Kochplatte nehmen, kurz weiterschlagen, Kräuter und Quark darunterühren. Butter flüssig werden lassen, über den angerichteten Spargel gießen, mit geriebenem Käse bestreuen, die Sauce getrennt dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.92 Spargel mit zerlassener Butter

1 kg neue Kartoffeln	150 g Butter
Salz	1 Bd. Schnittlauch
2 kg weißer Spargel	
1 Prise Zucker	

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit der Schale in Salzwasser garen. 2. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden. Spargel in leicht kochendem Salzwasser mit Zucker und 1 TL Butter 15-18 Minuten kochen, 3. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. 4. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß pellen. 5. 100 g Butter in einem Töpfchen zerlassen und die abgesetzte Molke abschöpfen. 6. Spargel gut abtropfen lassen, mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Zerlassene Butter über den Spargel geben. Schnittlauch über die Kartoffeln streuen und die übrige Butter als Flöckchen daraufsetzen.

Pro Portion: 570 kcal / 2390 kJoul

11.93 Spargel mit Zitronen-Hollandaise

2 kg Spargel	1 EL Senf
1 l Brühe (Instant)	Salz
1 EL Zucker	Pfeffer aus der Mühle
6 Eigelb	6 EL Weißwein
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	75 g Butter
2 EL Zitronensaft	1 Bd. Zitronenmelisse

1. Spargel schälen, Brühe zum Kochen bringen, Zucker zugeben und den Spargel darin zugedeckt 15-20 Minuten garen. 2. Eigelb mit Zitronenschale und -saft, Senf, Salz, Pfeffer und Weißwein in einer Edelstahlschüssel mit dem Schneebesen verrühren. 3. Schüssel in einen Topf mit heißem Wasser stellen und solange schlagen, bis die Masse dicklich wird. 4. Gut gekühlte Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach unter die Sauce

schlagen. Salzen und pfeffern. 5. Spargel gut abtropfen lassen, mit der Sauce übergießen. Zitronenmelisse hacken und darüberstreuen. Dazu passen Pellkartoffeln und Kalbsteak.

Vorbereitungszeit 25 Min.

Garzeit 20 Min.

11.94 Spargel mit Zitronensauce

750 g weißer Spargel

1/8 l Wasser

Salz

1 Prise Zucker

1 klein. Stange Lauch

8 dünne Scheiben roher Schinken

1 TL Kräuterbouillon

1 Beutel Zitronen-Butter-Sauce

einige Blättchen Zitronenmelisse

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden, den Spargel waschen und halbieren. Den Lauch putzen, waschen, die Blätter lösen und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Je 5-6 Spargelstücke mit Schinken und Lauchstreifen umwickeln. In einem Topf 1/8 l Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen, die Kräuterbouillon einstreuen und die Spargelbündel dazugeben. Im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 18-20 Minuten dünsten. Die Zitronen-Butter-Sauce in einen Topf mit 1/4 l kaltem Wasser einrühren und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 12 unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Den Spargel auf Tellern anrichten und mit den Zitronenmelisseblättchen garnieren. Die Sauce dazu reichen. Beilagentipp: Pellkartoffeln und ein Grauburgunder Weißwein

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion: etwa 385 kcal / 1617 kJoul

11.95 Spargel mit Zitronensoße

1.5 kg weißer Spargel

1/2 l klare Brühe

1 Zwiebel

30 g Butter

Salz

Zucker

1 Zitrone

1 EL heller Soßenbinder

250 g Mascarpone

Pfeffer

Melisse und Zitronenscheiben

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Schalen in der Brühe 15 Min, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Zwiebel pellen, würfeln, in 20 g Butter auf 2 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 glasig

dünsten. Die Spargelbrühe dazugießen und 10 Min. ohne Deckel auf etwa 250 ml einkochen lassen. Inzwischen die Spargelstangen in 1/4 l Salzwasser mit 10 g Butter und 1 TL Zucker 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Zitronenschale dünn abreiben. Die Zitrone anschließend auspressen. Einkochte Brühe mit Soßenbinder aufkochen. Mascarpone, Zitronenschale und -saft nach und nach unter die Brühe rühren. Die Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen; mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Spargel mit der Soße anrichten, mit Melisse und Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Parmaschinken und Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 323 kcal / 1324 kJoul

11.96 Spargel nach Mailänder Art

<i>Zutaten</i>	10 g Butter
1 kg grüner Spargel	75 g geriebener Grana padano oder Sbrinz
1 Pr. Zucker	10 g Butter
Salz	

Vom gewaschenen Spargel nur das untere Drittel dünn schälen. 2 Tassen Salzwasser mit Zucker und Butter zum Kochen bringen, den Spargel einlegen und etwa 10-12 Minuten im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochenlassen. Spargel gut abgetropft auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Restliche Butter schmelzen und über den Spargel geben. Tip: Dieses Gericht kann auch mit weißem Spargel zubereitet werden. Dann sind jedoch die ganzen Spargelstangen von der Spitze nach unten zu schälen und die Kochzeit auf 15-20 Minuten zu erhöhen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.97 Spargel Pfälzer Art

1 kg Spargel	1 Eigelb
Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	Muskat
50 g Butter	2 hartgekochte Eier
1 geh. El Mehl	Petersilie
1/4 l Milch	
200 g Kräuter-Schmelzkäse	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und 1 Tl Butter geben. 20-25

Minuten garen und abtropfen lassen und warmstellen. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit der Milch ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Den Schmelzkäse in Flöckchen zugeben und rühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit dem Eigelb legieren. Soße vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spargelstangen anrichte, mit der Soße übergießen, mit Eischeiben und Petersilie garnieren. Dazu: gekochter Schinken und Frühkartoffeln, nach Wusch als Pellkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.98 Spargel und Kartoffeln in Pfefferbutter mit Spiegelei

Zutaten

1.5 kg Spargel

1 kg kleine Kartoffeln

Salz

1 Prise Zucker

75 g Butter oder Margarine

2 EL geschroteter Pfeffer

4 Eier

30 g Butter oder Margarine

Pfeffer adM.

1. Spargel schälen und in Stücke schneiden. 2. Kartoffeln schälen und waschen. 3. Spargel zusammen mit den Kartoffeln in Salzwasser mit einer Prise Zucker 15-20 Minuten kochen. 4. Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen, Pfeffer einrühren. 5. Spargel und Kartoffeln gut abtropfen lassen. 6. Beides in die Pfanne geben und schwenken, bis alles mit Fett überzogen ist. 7. Die Eier in der Butter oder Margarine braten, pfeffern und salzen. Und auf das Spargel-Kartoffel-Gemüse gleiten lassen.

Als Menüvorschlag: Vorspeise: Tomaten mit Mozzarella und Basilikum Hauptgericht: Spargel und Kartoffeln in Pfefferbutter mit Spiegelei Dessert: Mousse au Chocolat

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 55 Minuten

Pro Portion ca. 496 kcal (2078 kJ)

11.99 Spargel und Schinken-Butter

1.2 kg weißer Spargel

800 g grüner Spargel

2 TL Salz

220 g Butter

2 Prisen Zucker

10 frische Salbeiblättchen

50 g Parmaschinken

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel mit Küchengarn zu Portionen bündeln. 2. In

zwei großen Töpfen je 1 l Wasser mit 1 TL Salz, 10 g Butter und Zucker aufkochen. Beide Spargelsorten getrennt einlegen. Weißen Spargel 15-18 Minuten, grünen 8-10 Minuten garen. 3. Übrige Butter schmelzen, dabei die weiße Molke abnehmen. 4. Die Salbeiblättchen abbrausen, trockentupfen und in 1 EL flüssiger Butter anbraten. Dann die restliche Butter zugießen, aber nicht bräunen lassen. 5. Schinken in schmale Streifen schneiden, zugeben, salzen, pfeffern. 6. Spargel abtropfen lassen und mit Salbei-Schinken-Butter servieren. Beilage: neue Kartoffeln

Pro Portion: 540 kcal / 2270 kJoul

11.100 Spargel »klassisch«

1/2 l Wasser	20 g Butter
Salz	2 kg Spargel
Zucker	

Wasser mit Salz, Zucker und Butter ankochen, Spargelstangen hineingeben und 12 Minuten fortkochen. Beilage: neue Kartoffeln, geräucherter Schinken, Buttersoße.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.101 Spargel-Cocktail

700 g Spargel	1 Becher Vollmilch-Joghurt
1/4 l Weißwein	Zitronensaft nach Geschmack
Salz	2 Bd. Dill
Zucker	nach Belieben einige gehackte Walnußkerne
100 g roher Schinken	<i>Zum Garnieren</i>
100 g gekochter Schinken	einige Salbeiblätter
4 hartgekochte Eier	einige Dillspitzen
150 g Mayonnaise	

Spargel schälen, von holzigen Teilen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Wenig Wasser und Wein mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelstücke darin auf kleiner Gasflamme garen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen. Schinken in kleine Würfel schneiden. Eier achteln. Beides vorsichtig mit dem Spargel vermengen. Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Gewürzen und gehacktem Dill verrühren, abschmecken und mit dem Spargel vermischen. Cocktailgläser mit Salatblättern auslegen, den Spargel-Cocktail einfallen und mit Dillspitzen garniert servieren. Beigabe: Baguette oder Blätterteigfleurons
Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten Garzeit: ca. 20 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

11.102 Spargel-Eier-Auflauf

1 kg Spargel	1 rohes Ei
Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL griebener Emmentaler
1 TL Butter	2 EL Semmelbrösel
4 hartgekochte Eier	3 EL Butter
Butter für die Form	Petersilie zum Garnieren
100 ml saure Sahne	
1/8 l Milch	

Geschälten Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser mit Zucker und dem TL Butter 10 Minuten kochen (blanchieren). Im Sieb abtropfen lassen. Die hartgekochten Eier schälen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Abwechselnd Spargelstücke und Eischeiben einschichten. Letzte Schicht: Spargel.

Saure Sahne, Milch und rohes Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Spargel gießen. Mit dem geriebenen Emmentaler und Semmelbröseln bestreuen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4) ca. 30 Minuten überbacken. Dazu: Frisch aufgebackenes Weißbrot oder Tomatensoße und Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.103 Spargel-Garnelenragout

800 g Spargel	roh oder gekocht
200 g süße Sahne	Salz
4 EL Crème fraîche	Zucker
100 ml trockener Weißwein	1 Bd. Dill
600 g geschälte Garnelen (Krabben),	

Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser 15-20 Min. knackig garen. Aus Sahne, Crème fraîche und Wein eine Soße zubereiten, mit Salz und Zucker abschmecken. Spargelstücke und Garnelen hineingeben und in der Soße einige Minuten ziehen lassen. Zum Schluß Dill darüber streuen. Dazu passen breite grüne Nudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.104 Spargel-Garnelenragout

800 g Spargel	100 ml Weißwein, trocken
250 ml Wasser	300 g geschälte Garnelen
1/2 TL Salz	Salz
1 Prise Zucker	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g süße Sahne	Dillspitzen
150 g Crème fraîche	

Spargel waschen, sorgfältig schälen, in Stückchen schneiden, dabei die holzigen Enden entfernen. Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Spargel-Spitzen beiseite legen, die anderen Stückchen in ca. 10 Min. knackig garen; herausnehmen, warmstellen. Sahne, Crème fraîche und Weißwein in das Kochwasser geben, auf die Hälfte einkochen lassen. Die Spargelstückchen, Garnelen und die Spargelspitzen zugeben, 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Dillspitzen abschmecken. Dazu passen breite grüne Nudeln.

11.105 Spargel-Gratin

<i>Zutaten</i>	2 Eigelbe
1 kg Spargel	Salz
30 g Butter	Pfeffer
20 g Mehl	Worcestersoße
1/4 l Milch	
200 g geriebener Gouda	

Den geschälten Spargel in reichlich Wasser, dem Salz, eine Prise Zucker und ein Flöckchen Butter zugegeben wurde, ca. 15 Minuten garen. Für die Soße Butter schmelzen und das Mehl darin andünsten. Unter Rühren mit der Milch auffüllen und aufkochen. Den geriebenen Käse in die Soße rühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen. Eigelb mit drei El. Soße verrühren. Topf von der Kochstelle nehmen und das verrührte Eigelb in die Käsesoße rühren.

Den abgetropften Spargel in eine gebutterte Auflaufform schichten. Die Käsesoße darübergießen und ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.106 Spargel-Mezzalune*Teig*

250 g Teigwarenmehl
 wenig Salz
 3 frische Eier
 1 EL Olivenöl

Füllung

500 g grüne Spargeln

2 -3 EL Creme fraîche
 1 Ei
 3 -4 EL Parmesan gerieben
 Pfeffer
 Salz
 1 EL Butter
 2 EL Pinienkerne

Teig: Mehl mit dem Salz vermischen. Eier zerquirlen, mit dem Olivenöl zum Mehl geben und alles zu einem festen Teig verarbeiten (je nach Größe der Eier evtl. noch etwas Wasser oder Mehl zugeben. Teig 5-10 Minuten kneten, dann zugedeckt (bei Küchentemperatur) circa 1/2 Stunde ruhenlassen. Für die Füllung die Spargeln rüsten (nicht schälen), in schwach gesalzenem Wasser 15-20 Minuten knapp gar kochen. Die Spargeln halbieren, Köpfchen beiseite stellen. Die Enden in ein Sieb legen und gut ausdrücken. Dann im Cutter oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme fraîche, das Ei und den Parmesan begeben, gut mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Den Teig auf wenig Mehl 1-2 mm dick auswallen. Rondellen von 7-8 cm Durchmesser ausstechen. Auf jede Kondelle knapp 1 Teelöffel Füllung geben, Teigränder mit Wasser bepinseln, Rondellen halbmondförmig zusammenklappen, Ränder mit einer Gabel gut andrücken. In einer großen Pfanne 2-3 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, Teigwaren portionsweise 5-7 Minuten darin kochen. Abtropfen lassen, warmstellen. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen. Butter in der Pfanne schmelzen, Spargelstücke hineingeben und kurz erhitzen. Über die Teigwaren geben, Pinienkerne und etwas Käse darüberstreuen.

Pro Person ca. 219 kJ/ 524 kcal

Vorbereitungszeit ca. 60 Minuten

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

11.107 Spargel-Morchel-Frikassee

15 g getrocknete Morcheln
 1000 g weisser Spargel
 1 Zwiebel
 375 g Champignons

20 g Butter
 1 Bd. Schnittlauch
 250 ml Sauce Hollandaise

Morcheln in lauwarmem Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Spargel in mund- gerechte

Stücke schneiden und wie gewohnt kochen. Zwiebel würfeln. Champignons putzen, vierteln und mit den Zwiebeln in der Butter dünsten. Morcheln gut ausdrücken und zu den Champignons geben. Sauce Hollandaise erwärmen, Pilze und Spargel dazugeben. Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.

Als Beilage eignet sich Reis mit Wildreis.

11.108 Spargel-Omelett

1 kg Spargel	<i>Für die Omeletts</i>
Salz	8 Eier
1 Prise Zucker	Salz
1 TL Butter	80 g Butter

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 20-25 Minuten garen. Abtropfen lassen und warm stellen.

Eier verquirlen und Salzen. Jeweil 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 Omeletts backen. (Die Eiermasse muß den Pfannenboden bedecken.) Soweit stocken lassen, daß die Oberfläche noch cremig ist. Omeletts auf vorgewärmte Teller gleiten lassen. Spargelstangen darauf verteilen, zusammenklappen und sofort servieren.

Dazu: Toast oder aufgebackenes Weißbrot mit Butter.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.109 Spargel-Rohkost

150 g Spargel	1 TL Senf
100 g Zuckerschoten	Salz
100 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
1 hartgekochtes Ei	50 g Hühnerleber
einige Blätter Lollo Rosso	1 TL Butter
1 EL Balsamessig	1/2 Bd. Kerbel
1 TL kalt gepresstes Sonnenblumenöl	

Manche Rohkost vertragen werdende Mütter oder gestillte Babys nicht. Andererseits ist rohes Gemüse reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Deshalb sollten Sie nicht völlig auf Rohes verzichten, sondern milde Sorten wie Spargel, Möhren, Zucchini und Blattsalate mit gekochtem Gemüse kombinieren.

Den Spargel waschen und schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in 1/2 cm

dicke Scheibchen schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden abzwicken, die Fäden dabei abziehen. Zuckerschoten in der Gemüsebrühe 15 Minuten garen. Dann abtropfen und abkühlen lassen. Lollo Rosso abrausen, auf einem Teller ausbreiten. Zuckerschoten und Spargel mischen. Essig, Öl und Senf gut verschlagen, mit 3-4 EL Erbsen-Gemüsebrühe vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, auf den Teller geben. Hühnerleber putzen, im heissen Fett rundherum 3-4 Minuten braten, salzen und pfeffern und auf dem Salat anrichten. Das Ei obenauf setzen. Die Kerbelblättchen abzupfen und darüberstreuen.

Ca. 317 kcal Tip: Wenn ihnen das Spargelschälen lästig ist, nehmen Sie grünen Spargel. Er wird nicht geschält, nur gewaschen. Die holzigen Enden schneidet man ab.

11.110 Spargel-Rosinen-Souffle

20 g Rosinen	1 Spur Salz
100 g Weisser Spargel; geschält, – gekocht, in 1/2 cm grosse – Würfel geschnitten	1 Zitrone; fein abgeriebene – Schale
3 EL Grand Marnier	1 Orange; fein abgeriebene – Schale
150 g Butter	5 Eiweiss
5 Eigelb	80 g Zucker; (2)
80 g Zucker; (1)	Butter; für die Form
250 g Magerquark	Paniermehl; für die Form
30 g Maisstärke	
1 dl Doppelrahm	

Rosinen und Spargelwürfelchen in Grand Marnier einlegen und zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen. Butter, Eigelb und Zucker (1) sehr schaumig schlagen. Den Quark unter die Masse ziehen und die marinierten Rosinen und Spargelwürfel dazugeben. Alle übrigen Zutaten ausser Eiweiss und Zucker (2) zur Quarkmasse geben. Das Eiweiss mit dem Zucker (2) zu steifem Schnee schlagen und unter den Quark heben. In eine gebutterte und mit Paniermehl ausgestreute Souffleform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 35 Minuten backen. Sofort servieren.

11.111 Spargel-Thymian-Ragout

750 g Kartoffeln, neue	Zucker
Salz	1 klein. Zwiebel
1 kg Spargel (weiß und grün)	1 EL Margarine
1 Zitronenscheibe, unbehandelt	1 EL Mehl

250 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Msp. Senf
150 g Bresso Feines Duo	8 Scheib. Schinken, roher
Pfeffer	
1 TL Thymianblättchen, gehackte frische	

1. Kartoffeln waschen, schälen, achteln und in Salzwasser etwa 15 Minuten garen. 2. Spargel schälen (weißen ganz, vom grünen das untere Drittel) und in 3 cm lange Stücke teilen. In Salzwasser mit Zitronenscheibe und etwas Zucker garen. 3. Zwiebel abziehen, würfeln und in der Margarine anschwitzen. Mehl zugeben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Bresso Feines Duo einrühren und bei milder Hitze 2 Minuten köcheln lassen. 4. Heißen Spargel zugeben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Senf würzen. 5. Ragout mit Kartoffeln und Schinken anrichten und nach Wunsch mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 - 45 Minuten

Pro Portion: ca. 550 kcal / 2130 kJoul

11.112 Spargel-Tortelettes

250 g Mehl	Butter für die Förmchen
1 Prise Salz	150 ml Sahne
90 g weiches Schweineschmalz	5 Eigelb
1 Ei	2 EL Petersilie, gehackt
75 ml lauwarmes Wasser	Salz
350 g Spargel	Pfeffer
1 klein. Möhre (50 g)	
Salz	

Mehl, Salz, Schmalz, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde kühlstellen. In der Zwischenzeit Spargel und Möhren schälen, putzen und in Stücke schneiden. Wasser und Salz zum Kochen bringen und das Gemüse darin bißfest kochen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. 10 Tortelette-Förmchen ausbuttern. Den Teig dünn ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Gemüse in die Törtchen füllen. Sahne, Eigelb und Petersilie verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Tortelettes verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der mittleren Schiene 10 bis 15 Minuten backen. Heiß oder kalt servieren.

Mengenangabe: 10 Tortelettes

11.113 Spargel-Tortilla

800 g Spargel	8 Eier
1 Paprikaschote, rot	100 ml Milch
1 gross. Zwiebel	Salz
1 EL Butter	weißer Pfeffer
2 EL Speiseöl (z.B. Rapsöl)	1 Zweig Thymian
50 ml Gemüsefond (Glas)	

Spargel schälen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, von Stiel, Kernen und Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Butter und Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Gemüse hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten. Gemüsefond zugeben und alles zugedeckt knapp gar dünsten. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Thymian kalt abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und untermischen. Die Eiermilch über das Gemüse gießen und zugedeckt stocken lassen. Heiß oder kalt servieren.

Mengenangabe: 5 Portionen

11.114 Spargelcremesuppe

<i>Zutaten</i>	40 g Butter
1 kg Frisch gestochener Spargel	20 g Mehl
1 EL Butter	1 Tas. Creme fraîche
1 Prise Salz	1 Eigelb
2 l Wasser	

Den Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden (Schalen und Abfälle mitkochen, später abseien). Wasser mit Salz, Zucker, 1 El. Butter zum kochen bringen, den Spargel zugeben und ca. 15 Minuten kochen, dann abschütten - Spargelbrühe auf- fangen. Butter schmelzen, Mehl darin hell anschwitzen, mit der Spargelbrühe aufkochen. Creme fraîche mit Eigelb verschlagen und in die Suppe rühren. Die Spargelstücke zugeben und erhitzen (nicht kochen) Geschmackszutaten: je Suppentasse ein Klecks steifgeschlagene ungesüsste Sahne. Wer würziger liebt, gehackten Basilikum oder Schnittlauch zugeben. Auch kann man etwas klare Brühe dazugeben (Gemüsebrühe).

11.115 Spargeleintopf mit Fleischklößchen

<i>Zutaten</i>	1 Pkg. Fleischklößchen (TK, 300 g)
500 g Spargel	1 Pkg. Erbsen (TK, 300 g)
500 g Kartoffeln	1/8 l Schlagsahne
30 g Butter oder Margarine	2 Eigelb
Salz	1 Bd. glatte Petersilie
1 Prise Zucker	

1. Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Schalen in 1/2 l Wasser 15 Minuten kochen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden. 2. Spargel und Kartoffeln in der Butter oder Margarine andünsten. Spargelwasser durch ein feines Sieb dazugießen. Mit Salz und Zucker würzen und 10 Minuten garen.

3. Dann die Fleischklößchen und die Erbsen unaufgetaut dazugeben und alles weitere 10 Minuten garen. Sahne mit dem Eigelb verrühren. 4. Sahne-Ei-Mischung in den Eintopf geben und den Eintopf damit binden. Petersilie hacken und darüberstreuen. Pro Portion ca. 24 g E, 35 g F, 39 g KH = 629 kcal (2635 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Avocados mit Zwiebel-Vinaigrette Hauptspeise: Spargeleintopf mit Fleischklößchen Nachspeise: Erdbeer-Baisers

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 1 Stunde

11.116 Spargelessen Vincent

1 kg Weißer Spargel	<i>Erfasst Am 12. 04. 00 Von</i>
1 TL Butter	Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink
1 Schuß Zucker	

Spargel schälen und zu Bündeln zusammenbinden, in Salzwasser, das mit Zucker und Butter versetzt ist, 15 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.117 Spargelgemüse

<i>Zutaten</i>	30 g Mehl
500 g Spargel	1/4 l Spargelwasser
150 g braune Champignons (Steinchampignon)	1/8 l Sahne
100 g Zuckerschoten	Salz
Salz	Pfeffer
1/2 TL Zucker	1 Prise Zucker
10 g Butter	1 TL Senf
<i>Für die Sauce</i>	Worcestersoße
30 g Butter	1 TL Zitronensaft

Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Champignons waschen, putzen, vierteln. Zuckerschoten waschen, putzen. 1 Liter Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen, Spargel zugeben und ca. 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit die Zuckerschoten zufügen. Gemüse abgiessen, dabei 1/4 Liter der Flüssigkeit auffangen. Für die Sauce Butter schmelzen, das Mehl darin hellgelb anschwitzen, mit Spargelwasser und Sahne aufgiessen, aufkochen lassen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Alle Gemüsesorten in die Sauce geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dazu schmecken am besten neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.118 Spargelgemüse mit Zuckerschoten

750 g Grüner Spargel	100 g Zuckerschoten
1 Bd. Karotten	1 klein. Bund Basilikum
120 g Schalotten	20 g Sesam
4 EL Olivenöl	1 EL Saucenbindemittel, hell
1/8 l Gemüsebrühe	
;Salz, Pfeffer, Zucker	

Spargel waschen, das untere Drittel schälen, die Stangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten pellen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Spargel 2 Min. darin andünsten. Die Gemüsebrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. garen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, Fäden

abziehen, Schoten schräg halbieren. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Karottenscheiben und die Zuckerschoten zu dem übrigen Gemüse geben. Basilikum in Streifen schneiden, Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nach Ende der Garzeit Saucenbindemittel unter das Gemüse rühren und kurz aufkochen lassen. Anschliessend den Sesam zugeben, eventuell nachwürzen und mit Basilikumstreifen bestreuen.

Pro Portion 187 kcal/783 kJ.

11.119 Spargelgemüse nach altdeutscher Art

500 g Spargel	Salz
50 g Butter	Zucker
100 g Krabben	Pfeffer
2 EL Mehl	Estragon
1/4 l Spargelbrühe	4 hartgekochte Eier
1 Tasse(n) Weißwein	
1/8 l Sahne	

Spargel garen. Krabben in Butter kurz andünsten, herausnehmen. Butter mit Mehl mischen, hell anschwitzen. Mit Spargelbrühe und weißwein ablöschen, aufkochen, Sahne zugeben und cremig einkochen. Mit Salz, zucker, Pfeffer und Estragon würzen. Spargel in Stücke geschnitten, Krabben und die hartgekochten, geviertelten Eier einlegen.

11.120 Spargelgratin mit "Unkraut"

500 g Spargel	4 Bärlauchblätter
Salz	– in feine Streifen
30 g Butter	100 g Butter; zerlassen
1 Handvoll Wiesenknötterich- – blätter, entstielt	4 EL Sbrinz; o. Parmesan
1 Handvoll Brennesselspitzen	Pfeffer

Wiesenknötterich: Auch Bistort (*Polygonum bistorta*, Polygonaceä = Knötterichgewächse) oder Schlangenzunge genannt. Ausdauernde, bis 1 m hohe Staude, deren Stengel und speerförmige Blätter als Gemüse zubereitet werden. Gewisse Cilantro-Sorten - wie der vietnamesische Koriander (*Polygonum odoratum*, Polygonaceä = Knötterichgewächse) - sehen dem Wiesenknötterich zum Verwechseln ähnlich. Spargel schälen, das holzige Ende entfernen, mit Küchengarn zu einem Bündel zusammenbinden und etwa 8 Minuten in einem offenen Topf in Salzwasser garen. Gut abtropfen lassen und das Küchengarn entfernen. Die sauber gewaschenen und trockengetupften Kräuter in der Butter kurz

dünsten, so dass die Blätter nicht ganz zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Spargelspitzen in die zerlassene Butter eintauchen und auf die Kräuter schichten. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Mit Pfeffer würzen und unter dem vorgeheizten Grill braun werden lassen. Aus: Oskar Marti, Ein Poet am Herd, Frühling in der Küche, Hallwag, Bern, 1994, ISBN 3-444-10416-2, abgetippt und gepostet von Rene Gagnaux@2:301/212.19, 25.04.1994

11.121 Spargelgratin mit Käseschaum

1 kg Spargel	1/8 l Schlagsahne
Salz	3 Eier
1 Prise Zucker	Pfeffer
1 TL Butter	4 EL fein geriebener Käse
2 EL Mehl	Muskat
1/4 l Spargelsud	

Den Spargel schälen. In kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 10 Minuten sprudelnd kochen. Im Sieb antropfen lassen, aber den Sud auffangen.

Butter erhitzen. Mehl darin unter Rühren anschwitzen. 1/4 l heißen Spargelsud und die Schlagsahne mit dem Schneebesen unter Rühren zugeben. 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen. Die Eier trennen. Soße mit dem Eigelb legieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel in eine ofenfeste Form füllen und mit der Soße überziehen. Eiweiß sehr steif schlagen. Den Käse sorgsam unterziehen. Mit frisch gemahlenem Muskat abschmecken. Auf das Gericht geben. Im Backofen bei 200°C (Gas Stufe 3) in ca 30 Minuten goldgelb überbacken. Dazu: Kartoffelkroketten oder Brot.

11.122 Spargelkuchen

Für den Mürbeteig

200 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
1 TL Salz
Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung

500 g dünner, weißer Spargel
250 g grüner Spargel

Salz
1 Prise Zucker
1 TL Butter
200 g Kasseler-Aufschnitt
100 g mittelalter Gouda
1 Becher Schlagsahne (250 g)
3 Eier
weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuß

1. Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Gut gekühltes Fett in Flöckchen, Ei und Salz hineingeben. Mit einem Messer durchhacken, bis sich die Zutaten etwas verbunden haben. Dann mit den Händen schnell einen glatten Teig zusammenkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2. Weißen Spargel dünn schälen und die Enden etwas abschneiden. Grünen Spargel waschen, entweder am unteren Ende dünn schälen oder die Enden großzügig abschneiden. Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker und Fett 10 – 12 Minuten garen. Dann abtropfen lassen.

3. Kasseler in Streifen schneiden. Käse grob raspeln. Sahne, Eier und Käse verquirlen. Danach mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. 4. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1/2 cm dünn ausrollen und eine Springform (26 cm Y) damit auslegen. Dabei den Rand 4 cm hochziehen und mit einem Kuchenrädchen gerade abschneiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen. 5. Spargel und Kasseler darauf verteilen und die Eisahne darübergießen. Im vorgeheizten Backofen 45 – 50 Minuten backen.

Zubereitung 11/2 Std.

11.123 Spargelmousse

300 g Geschälter weißer Spargel

Zitrone

300 g Grüner Spargel

Salz, Pfeffer, Zucker

200 g Geschlagene Sahne

Spargelbrühe

6 Blatt Gelatine

Butter

Weißen Spargel schälen und klein schneiden, in einen Topf geben, mit Spargelbrühe bedecken, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Butterflocken abschmecken und weichkochen.

Den grünen Spargel waschen und klein schneiden, anschließend genauso behandeln wie den weißen Spargel.

Weichgekochten weißen und grünen Spargel in je eine Schüssel passieren und pro Schüssel drei Blatt aufgelöste Gelatine unterrühren.

Je Schüssel 100 g geschlagene Sahne unterheben und gleichmäßig auf vier bis sechs Timbale verteilen. Ca. zwei Stunden kühl stellen.

Tip: Anstatt Timbale können auch Kaffeetassen verwendet werden. Als Besonderheit können die Tassen vorher mit dünnen Lachsscheiben ausgelegt werden.

Mengenangabe: 6 Personen

11.124 Spargeln auf italienische Art

1500 g Spargeln	– in feine Scheiben
3 EL Olivenöl	1 dl Rotwein
2 EL Schalotten; fein gehackt	6 Tomaten; geschält und
1 Knoblauchzehe; fein gehackt	– klein gewürfelt
100 g Schinken, gekocht	4 EL Parmesan
– fein gewürfelt	2 EL Petersilie; fein gehackt
2 Sardellenfilets; fein gehackt	40 g Butter
100 g Champignons	

Die Spargeln schälen, kochen und abtropfen lassen. In einer ausgebutterten Gratinform lagenweise nach hinten versetzt anrichten, warm halten. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Schinken, Champignons und Sardellenfilets beifügen, kräftig dünsten, mit dem Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Die Tomaten hinzugeben und kurz mitdünsten, abschmecken und die Sauce über die Spargeln anrichten. Parmesan und Petersilie vermengen und über die Sauce gut verteilen, die Butter in Pfanne zergehen lassen und über die Spargeln giessen. Im Grill oder bei starker Oberhitze im Backofen kurz überbacken.

11.125 Spargelpäckchen mit Saltimbocca

700 g fingerdicker weißer Spargel	2 Sch. luftgetrockneter Schinken
Salz	2 Stg. Basilikum
Zucker	1 EL Olivenöl
60 g Butter	1 TL Orangenschale,
2 dünne Schweineschnitzel (à 100 g)	in sehr feine Streifen geschnitten
Pfeffer, frisch gemahlen	

Für die Spargelpäckchen den Spargel schälen und die Spargelenden abschneiden. Jeweils zwei etwa 40 cm lange Stücke Alufolie übereinander legen und die Spargelstangen drauflegen. Die Spargelportionen jeweils 1/4 TL Salz und Zucker würzen und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Die Folie zu Päckchen verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Min. garen.

Für die Saltimbocca die Fleischscheiben halbieren, trocken tupfen und pfeffern. Jeweils mit einer halben Scheibe Schinken und zwei Basilikumblättchen belegen und mit Hölzchen fest stecken. Im heißen Olivenöl von jeder Seite etwa 2 Min. braten.

Die Spargelpäckchen öffnen. Den Spargel mit dem Sud und Saltimbocca auf vorgewärmte

Teller geben und mit den Orangenstreifen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.126 Spargelquiche mit Lachsschinken

300 g TK-Blätterteig	Pfeffer
2 Kästchen Kresse	Salz
150 g Lachsschinken	1 kg Spargel, blanchierter
5 Eier	
300 g Crème fraîche	

Blätterteig auftauen lassen, aufeinanderlegen, ausrollen und in eine Quicheform legen. Einen Rand hochziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: unten. T: 200 °C / 10 Minuten.

Kresse abschneiden, Schinken in Würfel schneiden. Eier mit Creme fraîche, Pfeffer und Salz verrühren, abschmecken. Spargel auf den Teig geben, Kresse und Schinken darauf verteilen und Eimasse darübergießen. Form wieder in den Backofen setzen. E: Mitte. T-200°C /30 bis 40 Minuten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.127 Spargelragout in Käsesauce

<i>Zutaten</i>	50 g Butter
750 g Spargel	2 EL Mehl
1 TL Zucker	1/4 l süsse Sahne
Salz	4 -5 Tropfen Zitronensaft, Muskat
5 g Butter	100 g geriebener Maasdamer Käse
500 g Brokkoli	

Spargel waschen, schälen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen in 3/4 l Wasser ca. 20 Minuten auskochen. Abgießen, Sud auffangen. Spargelstücke in 1/2 l des Schalensuds mit Salz, Zucker und Butter ca. 20 Minuten garen. Spargel abgießen, Flüssigkeit auffangen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, in mildem Salzwasser 8-10 Minuten kochen, abtropfen lassen. Butter schmelzen, Mehl hineinrühren und mit 1/4 l Spargelwasser und Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluss den geriebenen Käse unter die Sauce rühren. Nicht mehr kochen lassen. Das Gemüse zugeben und erhitzen.

Beilagen : Kräuter-Pellkartoffeln, geriebener Käse

Mengenangabe: 4 Portionen

11.128 Spargelragout mit Kartoffeln

8 gross. Kartoffeln	125 ml Weißwein, halbtrocken
Butter für die Form	Salz
600 g Spargel	weißer Pfeffer
Salz	Muskat
1 TL Zucker	1 EL Schnittlauch, gehackt
40 g Butter	200 g Schinken, gekochter
30 g Mehl	100 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
250 ml Spargelsud	
125 ml Sahne	

Kartoffeln am Vortag kochen und pellen. Eine feuerfeste Form ausbuttern. Die Kartoffeln vorsichtig bis auf einen etwa halbzentimeterdicken Rand aushöhlen und in die Form setzen. Spargel schälen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen, die Spargelstücke darin bissfest kochen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Butter zerlassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren und kurz anschwitzen. Mit Spargelsud ablöschen. Wein und Sahne unterrühren und die Soße 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den Schnittlauch zufügen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Spargelstücken unter die Soße heben. Das Ragout in die Kartoffeln füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der 2. Schiene von unten 20-30 Minuten überbacken. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.129 Spargelragout mit Shrimps

1 Portion Helle Grundsosse (Rezept auch in dieser Newsgroup)	<i>Zum Garnieren</i>
150 g gekochter Spargel, in Stücken	2 -3 Brokkoliröschen oder
75 g Shrimps, ausgelöst	Tomatenecken und
1 TL Zitronensaft	Petersilie
1 Pr. Ingwer	(nach Lust und Laune)

Die Sosse nach Anweisung zubereiten. Den Spargel dazugeben. Die Shrimps in einem Sieb überbrausen und gut abtropfen lassen, dann zum Ragout geben. Mit Zitronensaft und Ingwer mild würzen. Einige Minuten zugedeckt ziehen lassen, dabei nur heiß halten, nicht kochen lassen. Mit Brokkoli oder Tomatenecken und Petersilie anrichten. Als Beilage kann

man Reis oder geröstetes Toastbrot nehmen. Das ganze schmeckt auch mit Krabben oder fettarmen Räucherfisch anstelle der Shrimps. Nährwertangaben: 19 g Eiweiß / 4,8 g Fett / 14,5 g Kohlenhydrate alle Angaben pro 100 g 180 kcal / 755 kJ

11.130 Spargelragout mit Zitronenreis

Spargelragout:

1 Zwiebel
800 g grüner Spargel
Salz
1 Prise Zucker
2 EL Pflanzencreme mit Butteraroma
500 g Kalbfleisch
Pfeffermühle
100 ml Weißwein
250 ml Kalbsfond

2 EL Mehl
1 P. Sauce Bearnaise

Zitronenreis:

250 ml Reis
500 ml Wasser
1 TL Salz
1 Zitrone (unbeh.)
2 EL Zitronenmelisse (gehackt)

Für das Spargelragout: Zwiebel pellen und würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, in Salzwasser und Zucker bissfest kochen. Pflanzencreme auf höchster Einstellung erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kalbfleisch würfeln, zu der Zwiebel geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein und Kalbsfond auffüllen und 15-20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 schmoren. Mit angerührtem Mehl binden, Sauce Bearnaise zugeben. Spargel abgießen, in Stücke schneiden und unter das Ragout heben. Gut abschmecken. Für den Zitronenreis: Reis, Wasser und Salz auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und nach 30 Min. auf 0 ausquellen lassen, nach 15 Min. die Gasflamme kurz anschalten. Schale und 1 EL Saft der Zitrone hinzufügen. Zitronenreis mit Zitronenmelisse mischen und mit Spargelragout zusammen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.131 Spargelrezept

Zutaten

1 Bd. (ca. 500g) grünen Spargel
1 EL Butter
2 EL Salz
50 g Butter ungesalzen
2 EL Olivenöl, aromatisch+kalt gepresst

1 EL Balsamico Essig
1 Msp. geschroteter Pfeffer
200 g kaltes Rindfleisch in Scheiben Roastbeef
oder Tafelspitz

Wasser zum Kochen bringen (die Menge muss gerade ausreichen den Spargel zu bedecken),

Butter schmelzen lassen, Salz zugeben, Spargel ins wallende Wasser geben. Spargel ca. 15 min. kochen, je nach Dicke der Stangen, sollen sich nur leicht biegen nicht knicken. Butter zerlassen, bei niedriger Hitze den Balsamico unterrühren und emulgieren, dazu das Olivenöl und den Pfeffer einrühren. Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, evtl. zu Rosen drehen und auf dem Teller dekorieren, Spargel noch heiss auf den Teller geben und mit der warmen Buttersauce begiessen. Nach Geschmack auch das Fleisch mit Pfeffer nachwürzen.

Beilagen : Salzkartoffeln oder Pomme dauphin

Mengenangabe: 2 Portionen

11.132 Spargelröllchen

800 g Spargel

Salz

1 Stück Würfelzucker

60 g Schwarzwälder Schinken
(hauchdünn geschnittener)

20 g geriebener Emmentaler

1 EL Butter

Paprika

Beilage

6 neue Kartoffeln

Spargel schälen und in einen Topf mit kochendem Wasser geben, so dass die Spargelstangen senkrecht stehen und die Spargelköpfe über die Wasseroberfläche herausragen. Salz und Würfelzucker zugeben. Etwa 30 Minuten köcheln lassen. Spargel gut abtropfen lassen. Stangen quer halbieren und zu mehreren gebündelt auf eine feuerfeste Platte setzen. Mit Schinkenscheiben belegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Zerlassene Butter darüberträufeln und unter dem Grill den Käse schmelzen lassen. Mit etwas Rosenpaprika bestäuben. Dazu gibt's Neue Kartoffeln: Kartoffeln in kochendes Wasser geben, ca. 20 Minuten kochen lassen. Abtropfen lassen.

Neue Kartoffeln können mit der Schale (welche die meisten Nährstoffe enthält) gegessen werden. Wer will, kann sie natürlich auch nach dem Kochen schälen. Als Dinner for Two (24.5.95); Vorspeise: Lebernockersuppe Hauptspeise: Spargelröllchen Nachspeise: Mascarponecreme mit Erdbeeren

11.133 Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung

500 g Weisse Spargeln

– gerüstet gewogen

500 g Grüne Spargeln

– gerüstet gewogen

2 Eier

2 Eigelb

100 g Milder Emmentaler; oder

– Rahm-Emmentaler

2 EL Doppelrahm

;Salz

;Pfeffer

– entgrätet gewogen

10 g Flüssige Butter

200 g Lachsfilet; enthäutet und

Die Spargeln nach Sorten getrennt in wenig Salzwasser oder in einem Siebeinsatz über Dampf nicht zu weich garen. Für eine Terrine je 4 weisse und grüne Spargeln mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die restlichen Spargeln abtropfen und auskühlen lassen. Dann nach Sorten getrennt, jeweils mit der Hälfte der Eier, Eigelb und geriebenem Emmentaler sowie des Doppelrahms pürieren. Die beiden Massen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine kleine Terrineform oder beschichtete Cakeform mit Backpapier auskleiden und mit flüssigem Butter ausstreichen. Das Lachsfilet so zurechtschneiden, dass ein ca. 30 mm breiter Streifen in der Länge der Form entsteht. Das weisse Spargelpüree einfüllen. Die Hälfte der beiseite gelegten weissen und grünen Spargeln abwechselnd der Länge nach auf das Püree legen. Den Lachs daraufgeben. Die restlichen Spargeln darüber verteilen und mit der grünen Spargelpüree abschliessen. Die Terrine mit Alufolie verschliessen und in eine grössere Form stellen. Soviel kochendes Wasser dazugiessen, dass die Form zu zwei Dritteln im Wasserbad steht. Sofort in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen auf die unterste Rille stellen. Die Terrine während ca. 40 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Wasserbad nehmen und abgedeckt auskühlen lassen. Zum Servieren die Terrine in Tranchen schneiden (1 Terrine ergibt ca. 12 Tranchen).

11.134 Spargeltorte

250 g Toastbrot

250 g süße Sahne

100 g Butter

3 EL gereibener Allgäuer Emmentaler

1 kg Spargel

Salz

200 g Frühstücksspeck

Pfeffer

4 Eier

Vom Toastbrot die Rinde entfernen und eine flache Kuchenform damit auslegen. Geschälten Spargel in siedendem Wasser 15-20 Minuten knackig garen und die Spargelstangen sternförmig auf dem Toastbrot anordnen. Fein gewürfelten Frühstücksspeck in Butter anrösten und mit der Butter über Spargel und Toastbrot geben. Eier und Sahne verquirlen, den Käse darunterühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken. Heiß oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.135 Spargeltorte

1.5 kg Spargel	ten
Salz	4 Eigelb
1 Prise Zucker	1/4 l Sahne
1 Pk. Tiefkühl-Blätterteig (300 g)	Pfeffer
Mehl	
200 gekochter Schinken in Streifen geschnit-	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 10 Minuten vorkochen. Im Sud auskühlen, dann auf einem Tuch abtropfen lassen.

Springform (26 cm) mit kaltem Wasser ausspülen mit Teig auskleiden. 15 Minuten ruhen lassen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, Spargel und Schinken darauf verteilen.

Eigelb und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel giessen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen.

11.136 Stangenspargel mit Curry-Hollandaise

1 kg Spargel	3 Eigelb
Salz	3 EL Weißwein
Zucker,	1 TL Zitronensaft
1 TL Butter	Pfeffer
50 g Butter	
1/2 -1 El. Curry	

Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen), die Enden abschneiden. Spargelstangen mit Salz, 1 Pr. Zucker, Butter und 1/4l Wasser auf 3 zum Kochen bringen, ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf kochen lassen.

Curry und Butter in einem Töpfchen kurz erhitzen, danach zur Seite stellen. Eigelb, Weißwein, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Topf mit dem Schneebesen verschlagen, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 3-5 langsam unter ständigem Schlagen erhitzen, bis eine dickliche Creme entsteht. Die Currybutter unter ständigem Rühren zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Abgetropften Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Sauce als "Band" quer über die Mitte der Stangen gießen. Dazu schmecken neue Kartoffeln, kleine Schweine- oder Kalbssteaks oder Schinken.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.137 Stangenspargel mit Käsesauce

1 kg Stangenspargel
 20 g Butter
 Jodsalz

Soße

1 EL Butter
 1 TL Mehl
 1 EL Sahne

120 g Gekochter Schinken
 80 g Allgäuer Emmentaler
 Jodsalz
 Weisser Pfeffer
 Paprikaschoten; versch. Farben; gewürfelt
 Kresse; zum Garnieren

Spargel dünn schälen, Enden abschneiden, in leichtem Salzwasser mit etwas Butter auf den Biss kochen. Spargel herausnehmen, kurz abtropfen lassen, in eine feuerfeste Form geben. Sauce: Butter erhitzen, Mehl einrühren, mit ca. 1 Tasse Spargelsud auffüllen. Leicht cremig einkochen, Sahne dazu und zum Schluss den geriebenen Käse darunterrühren. Den in feine Streifen geschnittenen, gek. Schinken in wenig Spargelsud andünsten und über den Spargel verteilen. Mit Würfeln von Paprikaschoten (versch. Farben) alles bestreuen, zum Schluss mit der noch etwas nachgewürzten Käsesauce überziehen. Im Rohr bei ca. 180 °C ca. 6-8 Min. überbacken; mit Kresse garnieren. Dazu: Neue Kartoffeln mit Schnittlauch.

11.138 Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, neuen Kartoffeln und Schwarzwälder Schinken

3 kg Spargel
 600 g Kartoffeln
 600 g Schinken

6 Eigelb
 0.05 cl Weißwein
 250 g Butter

Für die Sauce

Den Spargel schälen und mit etwas Salz, Zitrone und Zucker kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln aufsetzen und gar kochen.

Für die Hollandaise die Eigelb mit dem Weißwein über dem Wasserbad bei mäßiger Hitze aufschlagen. Wenn eine cremige Konsistenz erreicht ist, die Butter langsam unterrühren und abschmecken.

Unsere Weinempfehlung: Silvaner QbA - trocken Kerner Kabinett - trocken bis halbtrocken Trollinger QbA - trocken bis halbtrocken Spätburgunder Weißherbst - trocken bis halbtrocken

Mengenangabe: 6 Personen

11.139 Überbackene Spargel-Schinken-Rollen

1 kg Spargel
 Salz
 1 Prise Zucker
 1 TL Butter

Für die Soße

40 g Butter
 1 EL Mehl
 1/4 l Spargelsud
 1 Eigelb
 Salz

Pfeffer
 Muskat

Außerdem

300 g gekochter Schinken in dicken Scheiben
 Fett für die Form
 50 g geriebener Käse
 Butterflöckchen
 2 EL gehackte Petersilie

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 10 Minuten vorkochen. Im Sieb ablaufen lassen und den Sud auffangen. Für die Soße die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin hell anschwitzen. Den heißen Spargelsud unter Rühren angießen, 5 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen. Soße mit Eigelb legieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel auf den Schinkenscheiben verteilen, aufrollen und in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Die Soße daraufgeben, mit dem Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4) ca. 20 Minuten überbacken. Die Rollen mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu: Kurz aufbackenen Stangenweißbrot und trockener Weißwein.

11.140 Überbackener Chicorée

Chicorée oder Spargel
 gekochter Schinken
 Tomaten oder Spinat (dann Zwiebelstück-

chen)
 Béchamelsoße

Chicorée im Wasserbad garkochen mit gek. Schinken einrollen. Dieses in eine Auflaufform geben. Ebenfalls gare Kartoffeln und geviertelte Tomaten in die Form geben. Das Ganze mit einer Béchamelsoße übergießen und ca. 20 min. überbacken. Falls Spinat verwendet wird: Etwas Fett in einem Topf zergehen lassen. Zwiebelstückchen und den Spinat zugeben. Aber vorsichtig, nicht zulange garen, zerfällt sonst. Würzen (nach Geschmack) mit Muskat etwas Pfeffer, Salz und Würzmisch.

11.141 Überbackener Spargel

1.5 kg gegarter Spargel	Muskat
1 Zwiebel	weißer Pfeffer
40 g Butter	Thymian
3 EL Mehl	50 g geriebener Greyerzer Käse
1/8 l Kalbfleischbrühe	2 Eigelb
1/8 l heiße Milch	4 EL süße Sahne
Salz	

Spargel in eine Auflaufform geben.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl hinzufügen und andünsten. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und Soße mit Salz, Muskat, Pfeffer und Thymian abschmecken. Käse hinzufügen und schmelzen.

Eigelb mit Sahne verrühren und vorsichtig unter die Soße rühren, sie darf nicht mehr kochen. Soße über den Spargel gießen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 225 °C / 20 bis 25 Minuten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.142 Überbackener Spargel mit Lachs

600 g Kleine Kartoffeln	Petersilie
500 g Weisser Spargel	600 g Lachsfilet
500 g Grüner Spargel	Butter
1 l ;Salzwasser	-Salz
15 g Butter	-Pfeffer
1 EL ;Mehl	4 Scheib. Mittelaltem Gouda
1/8 l Spargelwasser	Zitrone
125 g Schlagsahne	Dill
-Pfeffer	
-Salz	

Kartoffeln schälen und kochen. Den Spargel waschen und den weissen Spargel schälen. Spargelabfälle in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Sud durchsieben. Weissen Spargel darin 15 Minuten, grünen 5 Minuten kochen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Spargelwasser löschen, Schlagsahne dazugeben und mit Pfeffer, Salz abschmecken und aufkochen. Kartoffeln in die Sauce geben. Petersilie waschen und fein hacken. Zu den Kartoffeln geben. Lachsfilet waschen, abtupfen und in Butter von beiden Seiten ca.

5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Lachs portionsweise auf je einem Teller anrichten und mit jeweils 1 Scheibe mittelaltem Gouda abdecken. Unter dem Grill kurz überbacken. Mit Zitrone und Dill anrichten.

11.143 Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme

2 kg weißer Spargel	100 g Crème fraîche
250 g Graved Lachs in Scheiben	1/2 Tasse(n) Weißwein, trocken
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1/4 TL Salz
1 EL Salz	1/4 TL Zucker
1/2 TL Zucker	1 EL Sahnemeerrettich
1 EL Sonnenblumenöl (kaltgepr.)	1 Prise gemahlene Muskatnuss
1 Bd. Dill	

Den Spargel waschen, am unteren Ende etwa 2 cm abschneiden und sorgfältig schälen. Setzen Sie gleichzeitig einen hohen Topf mit Wasser, Öl, Salz und Zucker auf. Wenn das Wasser kocht legen Sie den Spargel hinein und lassen ihn für 10 Min. köcheln.

In der Zwischenzeit verrühren Sie kalt die Zutaten für die Dillcreme in einer Kasserolle. Erhitzen Sie diese und fügen Sie 2 Tassen Spargelwasser hinzu. Waschen und schnibbeln Sie den Dill und rühren ihn ebenfalls ein. Lassen Sie die Sauce einmal aufkochen. Schneiden Sie den Lachs in streichholzdünne Streifen und stellen ihn als Abschlussbeilage bereit.

Heben Sie den fertigen Spargel mit der Schaumkelle aus dem Topf, legen ihn portionsweise auf Teller und gießen Sie die Sauce gleichmäßig mit einer Kelle darüber. Verteilen Sie den Lachs auf dem Spargel. Abschließend Pfeffer aus der Mühle.

11.144 Westfälischer Frühlings-Teller

<i>Zutaten</i>	1/2 Knoblauchzehe
1600 g Spargel	1 EL Öl
400 g Westf. Saftschinken	0.15 l Weißwein
8 kl. Frühlingszwiebeln	20 g kalte Butter
500 g Kartoffeln	3 EL Crème fraîche oder Sahne
Butter	1/2 Bd. Petersilie
<i>Soße</i>	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und auf ein Blech setzen. Mit Salz und Pfeffer

würzen, mit etwas Butter bestreichen und im Ofen bei 200° ca. 30 Minuten goldbraun backen. Den Spargel schälen und in Salzwasser bissfest kochen. Die Frühlingszwiebeln mit etwas Butter und Wasser weichdünsten. Für die Soße Knoblauch zerdrücken und zusammen mit der feingehackten Zwiebel und etwas Butter anschwitzen, mit Weißwein auffüllen und um die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß kalte Butterflöckchen unterschlagen und die gehackte Petersilie zugeben. Spargel, Frühlingszwiebeln, Schinkenscheiben und Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Soße übergießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

12.1 Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt

300 g TK-Blätterteig	1 EL Dill; gehackt
200 g Krabben	-Salz und Pfeffer
100 g Spargel	1 EL ; Wasser
50 g Mandeln; gehackt	1 Eigelb
150 g Kräuter-Doppelrahmkäse	
1 EL Semmelbrösel	

Blätterteig auftauen, ausrollen, in Quadrate (15x15 cm) schneiden. Krabben, Spargel, Mandeln, Kräuter-Doppelrahmkäse, Semmelbrösel, gehackten Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Masse auf die Quadrate verteilen, Ränder mit Wasser bestreichen, zu Dreiecken zusammenklappen. Mit Eigelb bestreichen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

12.2 Spargel mit Blätterteig-Schnecken

1000 g weisser Spargel	3 Scheib. roher Schinken
1000 g grüner Spargel	2 EL gehackte Kräuter
1 Pk. Blätterteig (300g)	250 ml Sauce Hollandaise
4 EL süsse Sahne	
3 Scheib. Edamerkäse	

Spargel wie gewohnt kochen. Blätterteig auftauen und mit der Hälfte der süssen Sahne bestreichen. Abwechselnd mit Käse, Schinken und gehackten Kräutern belegen. Aufrollen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und wieder mit der restlichen Sahne bestreichen. Ca. 25 Minuten im Backofen bei 200 °C backen. Sauce Hollandaise erwärmen und über den Spargel geben. Mit den Blätterteig-Schnecken anrichten.

12.3 Spargelkuchen, mit Käse und Sauerrahm

1 kg Grüne Spargeln, gerüstet	3 Eier
1 Spur ;Zucker	200 ml Sauerrahm
10 g Butter	3 Zweige Petersilien; gehackt
250 g Blätterteig	;Salz
200 g Greyerzer Käse; gerieben	;Pfeffer
<i>Guss</i>	Muskatnuss

(*) Blech von ca. 30 x 20 cm Die gerüsteten Spargeln in wenig Wasser, dem Zucker und der Butter während 8 Minuten knapp weich kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den Teig 2 mm dick auswallen und das bebuttertete Blech damit auslegen. Den Käse auf den Teig verteilen, mit den Spargeln belegen. Die Zutaten für den Guss zusammen verquirlen und über die Spargeln verteilen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

12.4 Spargelstrudel

500 g Grüner Spargel	50 g Gouda, alt
1 Spur Zucker	1 Ei
5 g Butter	4 Scheib. Schicken, gekocht (a 40-50g)
1 Pk. Tk-Blätterteig (a 300 g)	
100 g Gouda, mittelalt	

Spargel waschen und die unteren holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter 8 - 12 Minuten garen, abgiessen und abkühlen lassen. Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und ca. 10 Minuten auftauen lassen. Käse reiben und mischen. Ei trennen. 4 Teigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem 32 x 16 cm grossen Rechteck zusammenlegen. Die Ränder der Teigplatten mit Eiweiss bestreichen, dann etwas übereinanderlegen und festdrücken. Teigrechteck so gross ausrollen, dass die Längsseiten 6 bis 8 cm länger sind als die Spargelstangen. Schinkenscheiben nebeneinander auf den Teig legen. Die Hälfte spargelstangen in die Mitte drauflegen, mit der Hälfte des Käses bestreuen. Den restlichen Spargel und Käse daraufgeben. Teigblätter mit Eiweiss bestreichen und über dem Spargel zusammenfalten, gut andrücken. Die letzte Blätterteigplatte längs halbieren. Mit den Schmalseiten etwas übereinanderlegen und auf Strudellänge ausrollen, mit Eiweiss bestreichen und über die Nahtstelle des Strudels legen. Spargelstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 - 15 Minuten kaltstellen. Mit

verquirltem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 225 °C/Gas: Stufe 4) 25 - 30 Minuten backen. Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunde Arbeitszeit: ca. 45 Minuten
Pro Portion: ca. 600 Kalorien/2520 Joule

12.5 Überbackene Spargelwaffeln

Käsewaffeln

100 g Butter oder Margarine
3 frische Eier
1/2 TL Salz
200 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 EL Milch

10 EL geriebener Gouda oder Emmentaler
1 Prise Paprika.

Sonstiges

1 klein. Dose Spargel oder Spargelstücke
100 g gekochter Schinken
100 g geriebener Käse.

Die Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, die Eier und das Salz dazugeben. Das Mehl und das Backpulver mischen und unterrühren. Milch, Käse und Paprika unter den Teig ziehen. Das Waffeleisen aufheizen, evtl. einfetten und Waffeln backen. Den Spargel gut abtropfen lassen und auf die fertigen Waffeln legen. Den Schinken in ganz feine Streifen schneiden, mit dem geriebenen Käse mischen und über den Spargel streuen, so dass der Spargel gut bedeckt ist. Die belegten Waffeln im Backofen oder unter dem Grill so lange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Dazu passt ein Gurkensalat.

Mengenangabe: 4 Waffeln

Arbeitszeit: ca. 25 MIN.

Je Waffel: ca. 550 kcal

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 Bandnudeln und grüner Spargel

500 g Spargel, grüner	100 g Schlagsahne
1 Bd. Basilikum	30 g Gorgonzola-Käse
2 Eier, hartgekocht	weißer Pfeffer aus der Mühle
40 g Butter	Muskatnuß
500 g Bandnudeln, krause	1 TL Zitronensaft
Salz	

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Dekorieren beiseite legen, Rest hacken. Eier pellen, würfeln und mit der Hälfte des gehackten Basilikums mischen. 2. Butter zerlassen und den Spargel darin zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bißfest kochen. Danach abgießen. 3. Die Sahne unter den Spargel rühren. Den Gorgonzola in Bröckchen teilen und unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen. Spargel mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. Übriges gehacktes Basilikum zugeben. 4. Nudeln unter den Spargel mischen und auf Tellern anrichten. Mit den Eiwürfeln bestreuen und sofort servieren. Mit Basilikum dekorieren.

Pro Portion: 360 kcal / 1510 kJou

13.2 Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce

12 Maultaschen	4 Stangen Spargel; klein
2 l Rinderbouillon	– geschnitten;nach Belieben
1/8 l Sahne	– die doppelte Menge
3/8 l Fleischbrühe	;Salz, Pfeffer
6 Eigelb	Schnittlauch; feingeschn.
2 TL Zitronensaft	1 TL frischer Dill
100 g Butter warm, flüssig; auf	100 g Goudakäse; gerieben
– Wunsch die Hälfte mehr	

Maultaschen in heisser Rinderbouillon 10 Minuten ziehen lassen. Sauce hollandaise: Grundsätzlich im Wasserbad herstellen, d. h., ein kleiner Topf, der in einem grösseren Topf hängt, nimmt die Zutaten auf. Der grössere ist mit heissem Wasser gefüllt. Fleischbrühe und Sahne, abgekühlt oder kalt, in den kleine Topf geben, dann Eigelb, Zitronensaft, Dill,

Salz und Pfeffer einrühren. Diese Masse so lange mit dem Rührbesen schlagen, bis sie zu dicken beginnt. In diese Masse langsam die Butter geben. Sollte die Masse zu dick geraten, sie mit der übrigen Fleischbrühe verdünnen.

Maultaschen aus der heißen Brühe nehmen und portionsweise auf tiefe Teller verteilen. Darauf die Spargelstücke legen. Darüber heiße Sauce hollandaise geben, Schnittlauch darüberstreuen oder, was noch dezenter ist, mit geriebenem Goudakäse bestreuen und kurz im heißen Backofen anbräunen lassen. Dazu gibt es verschiedene Salate, als Getränk trockenen Weisswein, zum Nachtsch Apfel im Schlafrock.

13.3 Crepes mit grünem Spargel

<i>Für die Crepes:</i>	150 g Mehl
2 Eier	150 g Fontina-Käse
80 g Mehl	150 g Emmentaler
1/4 Liter Milch	100 g Mozzarella
1 EL Olivenöl	100 g geriebener Parmesan
20 g Butter	200 g Sahne
1 Prise Salz	1 Glas Milch
<i>Für die Füllung:</i>	1 Stück Butter, walnussgroß
400 g grüner Spargel	

1. Für die Crepes: In eine Schüssel die Milch zu dem Mehl gießen. Gut umrühren, dann die verquirlten Eier, Öl und etwas Salz zugeben. Alle Zutaten gut verquirlen.

2. Ein Stück Butter in der Pfanne zerlassen, von dem Eierteig eine Kelle in die Pfanne geben. Den Eierkuchen von beiden Seiten ausbacken. Mit dem Rest des Teiges weiter so verfahren. Die fertigen Crepes aufschichten und warm halten.

3. Für die Füllung: Holzige Teile am Spargel entfernen. Den Rest waschen und in wenig Salzwasser garen. Käse in Würfel schneiden.

4 Milch in einer Kasserolle aufkochen, Mehl einrühren, vom Herd nehmen und weiter verrühren. Spargel und gewürfelten Käse zugeben. Fünf Minuten weiter verrühren, dann abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

5 Crepes mit der Spargel-Bechamel füllen und aufrollen. Eine feuerfeste Form leicht einfetten und die Crepes nebeneinander legen. Mit Parmesan bestreuen, Sahne und Butterflöckchen drübergeben. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

13.4 Crêpes mit Spargel

1 Portion Crêpes de sanasin, nach Grundrezept	1 Zwiebel, gehackt
1 Bd. weißer Spargel (ca. 500g), geschält	50 g Rohschinkenranchen, halbiert, in 2 mm breiten Streifchen
<i>Sud</i>	1 dl Weißwein
1 l Wasser	1 EL Senf
1 EL Salz	1 saurer Halbrahm (180g)
1 Prise Zucker	1 EL frisches oder
1 TL Margarine oder Butter	1/2 EL getrocknetes Basilikum, gehackt
<i>Sauce</i>	Streuwürze
1 EL Margarine oder Butter	Pfeffer

Den Crêpes-Teig herstellen.

Für den Sud Wasser mit Salz, Zucker und Margarine oder Butter aufkochen, die gerüsteten Spargeln begeben und während 20-30 Minuten knapp gar kochen.

Inzwischen für die Sauce die Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Rohschinken mitdämpfen, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf 2 El einkochen. Die restlichen Zutaten begeben, unter Rühren aufkochen und abschmecken, zur Seite stellen.

Die Spargeln abtropfen und etwas auskühlen lassen, in 1-2 cm lange Stücke schneiden. In die Sauce geben.

Die Crêpes backen, dabei die bereits gebackenen zugedeckt warm stellen. Dann mit dem nochmals erwärmten Spargelgemüse füllen.

Tipp: Den Spargelsud abgeseibt für Suppen verwenden.

Dieses Rezept ist als Hauptgericht für 4-6 Personen berechnet. Als Vorspeise reicht die halbe Menge.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

13.5 Eliche mit Spargel und Basilikum Eliche con Asparagi e Basilico

400 g Eliche	20 g Butter
1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
80 g Creme fraîche	Basilikum zum Garnieren
1 EL Olivenöl	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
500 g Spargel, grüner	

Basilikum waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Basilikum, Creme fraîche, Olivenöl und Zitronensaft mit einem Mixer fein pürieren. Basilikumsauce in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eliche in reichlich Salzwasser al dente garen.

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Spargelstücke in der Knoblauchbutter 2 bis 3 Min. braten, dabei wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eliche in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel füllen. Spargelstücke mit der Knoblauchbutter darübergeben. Mit Basilikum garnieren. Basilikumsauce extra dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.6 Farfalle mit Scampi und Spargel in der Folie

320 g Farfalle	3 EL Olivenöl
100 g Scampischwänze	1 Schalotte
200 g grüner Spargel	Salz
100 g gekochter Schinken am Stück	Pfeffer
50 g Butter	
1/2 Glas trockener Weißwein	

Spargel putzen und holzigen Teil der Stangen entfernen. Waschen und zehn Minuten in kochendem Salzwasser garen. Schalotte abziehen und fein hacken. Scampischwänze putzen und unter fließend kaltem Wasser abspülen.

Schinken in Würfel schneiden. In einer Kasserolle Öl erhitzen und Schalotten sanft anbraten. Schinken und Scampi zugeben und anbraten. Wein zugießen und bei starker Hitze verdampfen lassen. Hitze reduzieren und fünf Minuten weiter garen.

Spargel abgießen und klein schneiden. In die Kasserolle zu den Scampi geben, salzen, pfeffern und alles zusammen fünf Minuten ziehen lassen. Backofen auf 220° vorheizen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Farfalle al dente garen und abgießen. Nudeln in eine Schüssel geben und mit Butter überziehen. Großzügig mit Pfeffer würzen und mit der Hälfte der Spargel und Scampi- Soße mischen. Gut umrühren.

Nudeln auf einen Bogen Backpapier geben und die restliche Soße zugießen. Papier zu einem nicht zu engen Päckchen falten und Ränder gut verschließen. Auf ein Backblech legen.

Im Ofen zehn Minuten garen. Päckchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Zu Tisch bringen und erst dort öffnen.

Mengenangabe: 4 Pers

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Empfohlener Wein Frascati**13.7 Feine Spargeltorte**

1.5 kg Spargel	200 g gekochter Schinken in Streifen
Salz	4 Eigelb
1 Prise Zucker	1/4 l Sahne
1 TL Butter	weißer Pfeffer
1 Pkg. Tiefkühl-Blätterteig (300 g)	
Mehl zum Ausrollen	

Geschälten Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben. 10 Minuten vorkochen. Im Sud abkühlen und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Nach Anweisung vorbereiteten Blätterteig auf Mehl ausrollen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit kaltem Wasser ausspülen. Mit dem Teig auskleiden. 15 Minuten ruhen lassen. Teig mehrmals mit der Gabel einstechen. Spargel einfüllen. Die Schinkenstreifen darauf verteilen.

Eigelb und Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Spargel gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4) auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen. Heiß servieren. Dazu: Ein nicht zu trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.8 Feine Spargeltorte

<i>Belag</i>	6 EL Öl
1 kg Spargel	6 EL Milch
1/4 l Wasser	Salz
Salz	<i>Guß</i>
Zucker	4 Eigelb
200 g gekochter Schinken	250 g süße Sahne
<i>Teig</i>	Salz
300 g Mehl	Pfeffer
1 Pkg. Backpulver	
150 g Quark	

Spargel in Stücke schneiden, im Wasser mit Salz und Zucker ankochen und 10 Minuten fortsetzen. Spargel aus der Flüssigkeit nehmen und abtropfen lassen. Schinken in Streifen schneiden. Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten, auf dem Boden einer

gefetteten Springform (26 cm Y) ausrollen und einen etwa 4 cm hohen Rand andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Spargel daraufgeben und Schinken darüber verteilen. Eigelb mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Spargel gießen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: unten. T: 200 °C / 45 bis 50 Minuten, 5 Minuten 0.

13.9 Gefüllter Blätterteig

300 g Blätterteig (1 TK-Packung)	1/2 l Milch
1 Eigelb	Salz
750 g Grünspargel	weißer Pfeffer
1 Zwiebel	<i>zum Garnieren</i>
1 EL Butter	Salatblätter
100 g Schinkenspeck, magerer	Cocktailtomaten
1 EL Mehl	

Blätterteig auftauen, die Platten teilen damit 8 mal 8 cm große Quadrate entstehen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Spargel an der unteren Hälfte schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser ca. 5 bis 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 kochendheiße Milch aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten gut durchkochen lassen. Zuletzt durch ein Sieb passieren. Vorsichtig einen kleinen Deckel von den Blätterteigpasteten abschneiden, Spargel darauf verteilen und mit der Soße übergießen. Nun den Deckel wieder daraufsetzen. Mit Salat und Cocktailtomaten servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.10 Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln)

500 g Junge Möhren	1 TL Zucker
750 g Spargel	300 g Junge Erbsen; ausgepalt
600 g Kohlrabi	– oder TK
500 g Bandnudeln	60 g Mehl
Salz	125 ml Schlagsahne
1 TL Öl	Weisser Pfeffer
3/8 l Wasser; (1)	Muskatnuß
1/8 l Wasser; (2)	2 EL Zitronensaft
200 g Butter	2 Bd. Kerbel

3 Bd. Glatte Petersilie
4 Scheib. Weizentoastbrot

Möhren und Spargel schälen. Möhren der Länge nach vierteln, Spargel der Länge nach halbieren. Beides in 6cm lange Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und erst in dicke Scheiben dann wie Pommes Frites in Stifte schneiden. Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abtropfen lassen und mit dem Öl vermengen. Wasser (1) mit 1/4 der Butter, dem Zucker und Salz aufkochen. Darin zuerst die Möhren und Kohlrabi 6-8 Minuten zugedeckt garen, herausheben und in einen Durchschlag geben. Spargel ca. 4-5 Minuten zugedeckt in der Flüssigkeit garen. Erbsen ca. 1 Minute vor Schluss dazugeben. Das Gemüse in einen Durchschlag schütten, Brühe auffangen. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Gemüsebrühe mit Wasser (2) und der Sahne auffüllen, die Mehlschwitze damit ablöschen. Mit dem Schneebesen kräftig verrühren und 1-2 Minuten durchkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Kräuter nicht zu fein hacken und unter die Bechamelsauce heben. Eine ofenfeste Form von mit etwas weicher Butter ausfetten. Eine Schicht Nudeln in die Form geben, darauf jeweils 1/3 der Gemüsemischung und 1/3 der Sauce verteilen. Vorgang zweimal wiederholen, zum Schluss den Auflauf mit Nudeln bedecken. Toastbrot entrinden und im Mixer zerkleinern. Die Brösel auf der Lasagne verteilen. Restliche Butter in Flöckchen draufgeben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 45 Minuten bei 225 Grad garen; 10 Minuten vor Garzeitende abdecken, falls die Oberfläche zu dunkel wird. In der Form servieren. Dazu ein halbtrockener Weisswein.

13.11 Grünspargel-Quiche

800 g Grünspargel

2 EL Wasser, kaltes (evtl. mehr)

für den Mürbeteig

für den Guß

250 g Weizenvollkornmehl

2 Eier

1 Eigelb

125 g Sahne, saure

1/2 TL Salz

4 EL Goudakäse, geriebener alter

100 g Butter, kalte

Die unteren Teile der Spargelstangen dünn schälen und die Enden leicht einkürzen. Die Stangen dann waschen. Salzwasser mit einer Prise Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin 10 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit den Mürbeteig herstellen. Dazu das Mehl milden kalten Butterstückchen, Eigelb, Salz und soviel kaltem Wasser verkneten, daß ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Mürbeteig ausrollen. Boden und Rand einer Springform (28 bis 30 cm) damit auslegen. Die Spargelstangen abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Diese auf dem Teigboden verteilen. Die Eier mit der sauren Sahne und dem Käse verquirlen. Die Masse

über den Spargel gießen. Die Quiche auf der mittleren Schiene 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Zum Servieren in 8 Stücke schneiden.

Mengenangabe: 8 Stücke

pro Stück 260 kcal / 1092 kJoul

13.12 Käse-Gemüse-Lasagne

500 g grüne Lasagneblätter	1 Zwiebel
200 g Pecorino-Käse	Butter
200 g Stracchino-Käse	Olivenöl
4 EL Parmesan-Käse	Gemüsebrühe
400 g grüne Spargel	Salz
400 g Zucchini	Pfeffer
150 g flüssiger Rahm	

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Die Lasagneblätter einzeln und immer nur wenige auf einmal eintauchen, herausnehmen und auf einem Geschirrtuch zum Trocknen auslegen.

Die Fülle zubereiten: Zwiebel schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Die harten Enden der Spargel entfernen und den Rest in Stücke schneiden.

In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen und bei kleiner Hitze Zwiebel anrösten. Zucchini und Spargel zugeben, salzen, pfeffern und dünsten lassen. Immer wieder etwas heiße Gemüsebrühe begeben. Häufig umrühren.

Sobald das Gemüse gar ist den Rahm einrühren. Backofen auf 180° vorheizen. Eine Lasagneform mit Butter einfetten.

Die Form mit Lasagneblätter ausfegen. Dann in Schichten das Gemüse und den in Würfel geschnitten Käse einfüllen, salzen, pfeffern - Lasagneblätter, Mit Gemüse abschließen, Butterflocken und Parmesan drüberstreuen.

In den Ofen geben und 30 Minuten backen. Vor dem Servieren 5 Minuten rasten lassen.

Empfohlener Wein Collio Tocai

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

13.13 Kerbelrisotto mit Spargeln

1 kg Weisse Spargeln	1 l Brühe; Menge anpassen
1 TL Salz	Salz
1/2 TL Zucker	Pfeffer
300 g Rundkornreis	5 EL Sbrinz; gerieben oder Parmesan
1 Zwiebel; fein gehackt	3 EL Kerbel; feingehackt
3 EL Butter	4 Kerbelzweige
1 dl Weisswein	

Spargeln schälen, waschen, holzige Enden abschneiden. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargeln einlegen, aufkochen und 16 bis 18 Minuten ziehen lassen. Reis waschen, abtropfen lassen. Zwiebel in der Hälfte der Butter farblos dünsten, Reis hinzufügen, mitdünsten bis er glasig wird. Mit Weisswein ablöschen. Nach und Nach Brühe zugeben und - unter Rühren - 12 bis 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter in kleinen Flocken mit dem Käse und dem Kerbel unter dem Risotto ziehen. Spargelspitzen entfernen, die Stangen in Stücke schneiden. Spitzen warm stellen, Stücke unter den Risotto mischen. Anrichten und mit den Spargelspitzen und den Kerbelzweigen anrichten. Nach: ??, Marianne Kaltenbach, 1994 (16.04.1994, RG)

13.14 Kratzete zum Spargel

<i>Zutaten</i>	150 g Mehl
1 kg Spargel	3 Eier
60 g Butter	Muskatnuß
Zucker	4 Scheib. Katenschinken (à 150 g)
Salz	Pfeffer aus der Mühle
1/2 l Milch	

1. Spargel schälen, mit 5 g Butter und 1 Prise Zucker in kochendem Salzwasser 18-20 Minuten garen, abtropfen. 2. Inzwischen Milch mit Mehl und 1 Prise Salz verrühren, 10 Minuten ausquellen lassen, Eier unterrühren. 3. Teig in 2 Hälften in je 20 g Butter je 2 Minuten backen. Eierkuchen mit 2 Gabeln in Stücke reißen, goldbraun backen. 4. Restliche Butter mit Muskat aufschäumen. Spargel, Kratzete und Schinken anrichten. Spargel mit Butter begießen, mit gemahlenem Pfeffer bestreuen. Pro Portion ca. 25 g E, 34 g F, 41 g KH = 540 kcal (2261 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Forellenmousse Hauptspeise: Kratzete zum Spargel Nachspeise: Rote Grütze

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 50 Minuten

13.15 Pappardelle mit Spargel

Pappardell	50 g Butter
350 g Pappardelle	wenig Milch
300 g tiefgefrorener Spargel	Salz
100 g Mascarpone	Pfeffer
50 g geriebener Parmesan	

Spargel fünf Minuten in Salzwasser blanchieren. Abgießen und klein schneiden. Die Spitzen ganz lassen. In einer Kasserolle Butter zerlassen, Spargel zugeben und anbraten. Mascarpone zugeben und mit etwas Milch verdünnen. Zwei Minuten unter ständigem Rühren garen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Pappardelle al dente garen und abgießen. Mit der Soße und Parmesan mischen und gut umrühren, dann servieren.

Mengenangabe: 4 Personen
Vorbereitung: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten
Empfohlener Wein Frascati

13.16 Pfannkuchen mit Spargel und Pilzen

<i>Füllung</i>	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Butter	einige Tropfen Zitronensaft
2 Zwiebeln	
250 g gek. Schinken	<i>Teig</i>
1 Dos. Spargelabschnitte	8 Eier
1 Dos. Champignons	1 Tasse(n) Milch
Salz	2 EL Mehl
Pfeffer	1 Bd. Schnittlauch
1 Prise Muskat	Fett zum Ausbacken

Butter in einer Pfanne erhitzen und die feingehackten Zwiebeln darin glasig schwitzen. Den kleingewürfelten Schinken dazugeben und kurz mitdünsten. Spargelabschnitte und Champignons gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken, erhitzen und warm stellen.

Eier, Milch und Mehl zu einem leichten Pfannkuchenteig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den feingeschnittenen Schnittlauch unter den Teig ziehen. Fett in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen Backen. Je 1 Portion Gemüse dazu geben, zusammen klappen und sofort servieren.

13.17 Ravioli mit Spargel

Ravioli-Teig:

300 g Mehl,	1 TL Butter,
4 Eigelb,	1 Prise Zucker,
2 Eiweiß,	3 EL Sahne,
2 Prisen Salz,	Salz,
2 1/2 EL Olivenöl,	Pfeffer,
1 1/2 EL Wasser, lauwarmes	40 g Butter,
300 g Ravioliteig, feiner	Semmelbrösel
14 grüne Spargel,	

Das Mehl auf ein Brett sieben, eine Vertiefung machen und die übrigen Zutaten verquirlen. Die Flüssigkeit in die Mitte des Mehls geben und alles von außen nach innen gut mischen. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Stunde kühl stellen.

Den Spargel mit einem Teelöffel Butter und Zucker ca. 15 Minuten in Salzwasser knapp weich kochen, dann aus dem Sud nehmen und abtropfen. 12 Spargelspitzen von den Stängeln wegschneiden, in den noch heißen Kochsud legen und darin liegen lassen, bis die Ravioli fertig zubereitet sind. Den restlichen Spargel in Stücke schneiden und im Mixer nicht allzu fein hacken.

Die Sahne auf die Hälfte einkochen. Das Spargelpüree hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weckmehl nach Notwendigkeit eindicken.

Vom Ravioliteig Stücke abschneiden und davon Teigkugeln in Tischtennisbalgröße formen. Diese zu länglichen Teigstreifen ausrollen. Mit einem Kaffeelöffel haselnussgroße Häuflein Füllung in die Mitte des Teigstreifens setzen und zwar in eine Reihe mit entsprechendem Abstand. Den nicht belegten Teil über die Füllung schlagen, mit den Fingern den Teig rund um die Füllung festdrücken und mit einem Wasserglas halbmondförmige Ravioli ausstechen.

Ravioli in kochendes Salzwasser geben. Nach ca. 5 Minuten herausholen, abtropfen lassen und auf eine warme Platte geben. 40 g Butter aufschäumen lassen und darüber geben. Mit den nochmals heiß gemachten Spargelspitzen wird das Gericht serviert.

13.18 Spaghetti mit grünen Spargelspitzen

80 g Parmesan, gehobelt	125 g rohen Schinken, oder
350 g Spaghetti	Magerspeck, in Streifen geschnitten
350 g grüne Spargelspitzen (auch tiefgefroren)	1 EL Zitronensaft
40 g Butter	einige Basilikumblätter
4 EL Olivenöl	Salz
1 mittelgroße Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

In einer Kasserolle mit Öl, rohen Schinken, zerdrückten Knoblauch und zerkleinerte Zwiebel einige Minuten goldbraun rösten. Spargelspitzen und 2 EL Wasser dazugeben, zudecken und bei kleiner Flamme garen.

Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit der Soße mischen.

Parmesan frisch draufhobeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

13.19 Spaghetti mit Spargel

750 g grüner Spargel	frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 l Wasser, gut	2 TL Tomatenmark
Salz	2 Eigelb (Gew. Kl. M)
400 g Spaghetti	
400 ml Schlagsahne	

Vom Spargel die unteren Enden abschneiden, den Spargel waschen, abtropfen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Das Wasser mit Salz in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen, die Nudeln hinzufügen und 8-10 Minuten auf 0 ausquellen lassen. Die Spargelstücke in einem Topf in der Schlagsahne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 ankochen und etwa 5 Minuten auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 kochen lassen, herausnehmen und warm stellen. Den Schinken klein würfeln, in die Sahne geben, das Tomatenmark einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb mit etwas Sauce in einem Gefäß verrühren und in die Sauce rühren. Nicht mehr kochen lassen. Die Spargelstücke vorsichtig unterheben. Mit den gegarten Spaghetti anrichten. Beilagentipp: Raukesalat mit einigen Radicchioblättern, in einer Essig-Ölsauce; dazu 5 schmeckt ein spritziger

Moselwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion: etwa 580 kcal / 2342 kJoul

13.20 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen

350 g Spaghetti	80 g Butter
300 g Zucchini	80 g geriebener Parmesan
300 g grüner Spargel	1 Sp./Schuss Olivenöl
300 g Artischocken	Salz
300 g gekochte Erbsen	Pfeffer
2 Schalotten	

1. Die Zucchini putzen und waschen, abtrocknen und klein schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten, bis sie weich sind, aber noch nicht auseinanderfallen. Falls nötig, während des Anbratens etwas Wasser zufügen. Salzen und pfeffern.

2. Den Spargel waschen und nur die Spitzen in Salzwasser garen. Den Rest entfernen. Spargelspitzen gut abtropfen lassen. Die Artischocken putzen und halbieren, eventuell Heu entfernen, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Schalotten in der restlichen Butter und einem Schuss Öl in einer Pfanne glasig dünsten.

4. Die Spargelspitzen, die Erbsen, die Artischocken und die Zucchini mit dem Bratfett zugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze weitere acht Minuten garen. Mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

5. Spaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu dem Gemüse geben. Verrühren und mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

13.21 Spargel Crepes

<i>Teig</i>	125 ml Weißwein
125 g Mehl	1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 Eigelb	reichlich Muskat, etwas Salz zum Abschmecken
125 ml Milch	

<i>Füllung</i>	250 g Tomaten
1 kg frischer Spargel	20 g Butter
Salzwasser	1 Zwiebel
1 Prise Zucker	4 EL Creme fraîche
1 TL Butter	50 g geriebener Emmentaler
<i>Zum Backen</i>	evtl. 1 El Kapern
75 g Butter	

Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer kräftig schlagen. Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit Spargel großzügig von oben nach unten schälen, bündeln und in kochendem Salzwasser, welches mit Zucker und 1 TL Butter versetzt ist, in etwa 20 Minuten garen. Den garen Spargel auf Küchentrepp abtropfen lassen. Aus dem Teig 10 bis 12 dünne Crepes (Durchmesser etwa 18 cm) in heißer Butter ausbacken, etwas auskühlen lassen, mit wenigen (2-4, je nach Dicke) Spargelstangen belegen und aufrollen. Rollen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in heißes Wasser halten, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch (ohne Kerne) würfeln und mit den feingehackten Zwiebeln in 20 g heißer Butter kurz andünsten. Creme fraîche einrühren und die Mischung über die Spargelrollen verteilen. Mit Käse bestreut auf der mittleren Schiene des Backofens bei ca. 230 Grad gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Heiß und evtl. (wer's denn mag) mit abgetropften Kapern garniert servieren.

13.22 Spargel mit Crêpe

5 EL Butter	2 EL Kapern (aus dem Glas)
2 Eier (Größe M)	1 Bd. Schnittlauch
175 ml Milch	1 EL Essig, evtl. mehr
100 g Mehl	Pfeffer
Salz	Zucker
100 g roher Schinken	3 EL Olivenöl
1 klein. rote Paprikaschote (etwa 125 g)	1.4 kg weißer Spargel

2 EL Butter zerlassen. Mit Eiern und Milch verquirlen. Mit Mehl und etwas Salz verrühren, ca. 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Kapern in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl, Paprika und Kapern unterrühren.

Spargel waschen, putzen und schälen. Elektroofen auf 75 Grad vorheizen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. 1 EL Schinken darin kurz anbraten, etwas Teig darüber gießen und

goldbraun anbraten, Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten. Auf diese Weise nacheinander 8 dünne Pfannkuchen ausbacken, im Ofen warm halten. Spargel in gut 1/2 l Wasser mit 2 Prisen Salz, 1 Prise Zucker und übriger Butter in 8-10 Minuten mit aufgelegtem Deckel kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Spargelstangen in die Pfannkuchen wickeln, auf Teller verteilen und mit der Paprikamarinade servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.23 Spargel-Pasta mit Tomaten

500 g grüner Spargel	500 g dünne Bandnudeln (z.B. Tagliatelle)
2 Zweige Rosmarin	Salz
(ersatzweise 1 TL getrockneter Rosmarin)	4 EL trockener Weißwein
1 Knoblauchzehe	oder Gemüsebrühe (Instant)
100 g getrocknete Tomaten in Öl	Pfeffer
(Fertigprodukt)	
150 g Schafskäse (Feta)	

Spargel waschen, putzen, das untere Drittel schälen. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben hobeln.

Rosmarinzweige abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch abziehen und fein hacken oder in feine Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in Streifen teilen. Den Schafskäse mit einer Gabel grob zerbröseln.

Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen 2-3 EL Tomatenöl mit Rosmarin und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelscheiben darin 2-3 Minuten braten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe und 2 EL vom Nudelkochwasser ablöschen und 1 Minute weitergaren. Die Rosmarinzweige entfernen.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem Spargel mischen und die Tomatenstreifen unterheben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Ganze noch mal kurz erwärmen. Mit Schafskäse bestreuen, nach Belieben mit 1 Rosmarinzweig dekorieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.24 Spargel-Pie

<i>Teig</i>	1 TL Backpulver
100 g Quark	1/2 TL Salz
2 EL Sonnenblumenöl	
150 g Dinkel-Vollkornmehl	<i>Füllung</i>

800 g Spargel, grüner und weißer	3 Eier
1500 ml Gemüsebrühe	250 ml süße Sahne
1 TL Vollrohrzucker	gekörnte Gemüsebrühe
500 g Champignons	1 Bd. Petersilie, klein gehackt
2 EL Butter Kräutersalz	
frischer Pfeffer, frisch gemahlen	

Quark mit Öl, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verarbeiten. Pieform ausfetten. Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form geben. Einen kleinen Rand andrücken. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 7 Min. vorbacken.

Weißer Spargel mit einem Sparschäler vom Köpfchen her dünn schälen und die Stangen am Ende etwa 2 cm abschneiden. Grünen Spargel nur am unteren Ende etwas schälen. Spargelstangen vorsichtig waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Vollrohrzucker hinzufügen und den Spargel in etwa 10 Min. bissfest garen. Die Dauer der Kochzeit variiert mit der Dicke der Stangen. Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen.

Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben. Je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf im eigenen Saft etwa 10 Min. dünsten. Flüssigkeit abgießen und die Champignons in Butter etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Für den Guss Eier und Sahne mit dem Handrührgerät etwa 8 Min. schaumig aufschlagen. Mit gekörnter Brühe, Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Petersilie unterrühren. Teig mit den Spargelstücken und den Champignons belegen. Guss darüber gießen und den Pie im Backofen bei 200°C etwa 15 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.25 Spargel-Pie mit Lachs

3 Scheib. TR-Blätterteig (à 75 g)	2 Eier
500 g Spargel	100 g Crème fraîche
20 g Butter	Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL Zucker	300 g frisches Lachsfilet
Salz	
Mehl	

Den Blätterteig nebeneinander liegend auftauen lassen.

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Butter zerlassen, die Spargelstücke darin andünsten. 2 EL Wasser und den Zucker zugeben und salzen. Im geschlossenen Topf 3 Min. dünsten. Auf ein Sieb geben, den Sud auffangen.

Die Blätterteigscheiben aufeinander legen und auf wenig Mehl auf die Größe der Form

ausrollen, in der Mitte zwei etwa 3 cm große Löcher.

Eier, Creme fraîche und den Spargelsud verrühren, salzen und pfeffern. Zwei Esslöffel der Eiersahne beiseite stellen.

Das Lachsfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Den Lachs und den Spargel in eine ofenfeste Form (22 cm Ø) geben. Die Eiersahne übergießen und alles mit dem Blätterteig abdecken. Die Teigränder einschlagen. Den Blätterteig mit der restlichen Eiersahne bestreichen.

Die Form in den auf 225 Grad vorgeheizten Backofen stellen und ca. 15 Min. backen. Den Backofen auf 200 Grad herschalten und die Pie weitere 20 Min. backen, evtl. mit Backpapier abdecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.26 Spargelkuchen mit Käse

Geriebener Teig (für rund 400 g Teig):

250 g Mehl,
125 g Butter, kalte
150 ml Wasser,
1/2 TL Salz

1 EL Butter,
60 g gehackte Zwiebeln,
100 g geriebener Greizer Käse,
2 Eier,
200 ml Sahne,
Salz,
Pfeffer,
Butter für das Blech

Sonstiges

250 g geriebener Teig,
1 kg grüner oder weißer Spargel,
1 Prise Zucker,

Das Mehl auf ein Teigbrett sieben. Die Butter in Flocken begeben. Mehl und Butter von Hand miteinander zerreiben bis sich eine feinkrümelige Masse bildet. Damit einen Kranz formen, das Wasser mit dem darin aufgelösten Salz zugeben und von der Mitte aus rasch zu einem Teig verarbeiten. Vorsicht: Nicht kneten, sonst wird der Teig zäh. Den Teig mindestens 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Von den Spargelstangen die harten Enden entfernen. Spargelspitzen von 7 cm Länge abschneiden. Den Rest in 2 cm breite Stücke schneiden. Einen Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Zucker und Spargel hineingeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Spargel abgießen und kalt abspülen. Die Spargelstücke grob hacken. Die Spitzen beiseite legen. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Den gehackten Spargel mit den Zwiebeln darin kurz dünsten. Etwas abkühlen lassen, mit dem Käse mischen.

Den Teig 3 mm dick ausrollen und das mit Butter bestrichene Blech damit belegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Spargelmischung darauf legen. Mit den Spargelspitzen verzieren. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Guss über den Spargel verteilen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben. 45 Minuten bei 200 Grad backen. Warm servieren.

13.27 Spargelkuchen mit Käse*Geriebener Teig (★★)*

250 g Mehl
 125 g Kalte Butter
 150 ml Wasser (eiskalt)
 1/2 TL Salz

Rezept

250 g Geriebener Teig
 1 kg Grüner oder weißer Spargel
 1 Schuß Zucker
 1 EL Butter

60 g Gehackte Zwiebeln
 100 g Geriebener Greyerzer Käse
 2 Eier
 200 ml Sahne
 Salz, Pfeffer
 Butter für das Blech

Erfasst am 19. 04. 00 von

Ilka Spiess Südwest-Text Was die
 Grossmutter noch wusste(★)

(★) Sendung: Spargel und Erdbeeren (★★) ergibt 400 Gramm Das Mehl auf ein Teigbrett sieben. Die Butter in Flocken begeben. Mehl und Butter von Hand miteinander zerreiben bis sich eine feinkrümelige Masse bildet. Damit einen Kranz formen, das Wasser mit dem darin aufgelösten Salz zugeben und von der Mitte aus rasch zu einem Teig verarbeiten. Vorsicht: Nicht kneten, sonst wird der Teig zäh. Den Teig mindestens 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

von den Spargelstangen die harten Enden entfernen. Spargelspitzen von 7 cm Länge abschneiden. Den Rest in 2 cm breite Stücke schneiden. Einen Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Zucker und Spargel hineingeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Spargel abgießen und kalt abspülen. Die Spargelstücke grob hacken. Die Spitzen beiseite legen. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Den gehackten Spargel mit den Zwiebeln darin kurz dünsten. Etwas abkühlen lassen, mit dem Käse mischen.

Den Teig 3 mm dick ausrollen und das mit Butter bestrichene Blech damit belegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Spargelmischung darauf legen. mit den Spargelspitzen verzieren. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Guss über den Spargel verteilen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben. 45 Minuten bei 200 Grad backen. Warm servieren.

13.28 Spargelpizza nach italienischer Art*Pizzateig (siehe Hefegrundteig)*

30 g Parmesankäse, gerieben
 1 kg geschälte Tomaten (Dose)
 1 TL Kräutersalz
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Oregano
 1 TL Basilikum
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 TL Zucker
 200 g Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 750 g Spargel (notfalls aus der Dose)
 Salz
 1 Prise Zucker
 1 TL Butter
 3 Eier

1 TL Öl
Speisewürze

4 EL Schnittlauchröllchen

Die Teigplatte zuerst dünn mit Parmesankäse bestreuen. Dann die Tomaten durch ein Sieb streichen und mit den Gewürzen, den geschälten, geriebenen Zwiebeln und dem zerdrückten Knoblauch langsam etwa 30 Min. kochen lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Die abgekühlte Sauce über die Teigplatten verteilen.

Den frisch Spargel waschen, schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Danach in wenig kochendes Salzwasser geben, Salz, Zucker und Butter hinzufügen und 15 Min. garen. Die Spargelstückchen abtropfen und auskühlen lassen, dann auf der Pizza verteilen. Die Eier mit Öl, Salz, Speisewürze und Pfeffer verquirlen und über den Belag gießen. Mit Schnittlauch bestreuen und backen.

13.29 Spargelquiche

3 Platten Blätterteig tiefgefrorener
700 g Spargelspitzen
Salz
1 Prise(n) Zucker
80 g Hartkäse (zum Beispiel Fontina oder Bergkäse)

150 g Crème fraîche
1 Döschen Safran gemahlener
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Die Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und bei Zimmertemperatur in etwa 15 Minuten auftauen lassen.
2. Die Spargelspitzen waschen, von den Enden befreien und eventuell dünn schälen.
3. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelspitzen darin etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
4. Den Käse fein reiben und mit der Crème fraîche, dem Safran und Pfeffer verrühren. Die Creme mit wenig Salz abschmecken.
5. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Die Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf wenig Mehl leicht ausrollen. Eine feuerfeste Form von 28 cm Durchmesser kalt ausspülen, aber nicht abtrocknen. Die feuchte Form mit dem Teig auskleiden. Dazu überstehende Teigstücke abschneiden und die freien Flächen damit bedecken. Die Teigkanten zusammendrücken. Den Spargel auf dem Teig verteilen und mit der Safrancreme bedecken.
6. Die Quiche im Backofen (unten, Gas Stufe 2) in etwa 40 Minuten backen, bis der Teig gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1900 kJoul

13.30 Spargelquiche*Für den Teig*

230 g Mehl
 1/2 Teelöffel Salz
 1/2 Teelöffel Kräuter der Provence
 - frisch oder getrocknet
 125 g Butter
 1 Eigelb
 3 EL Wasser

Für die Füllung

750 g Spargel grün/weiß gemischt
 oder nur eine Sorte - je nach Geschmack

Für die Creme

250 g Quark
 3 Eier
 1 Eiweiß
 125 g süße Sahne
 Salz
 Pfeffer

je nach Geschmack

100 g gekochter Schinken oder
 Putenbraten / natur
 es schmeckt auch mit Krabben

Den Spargel schälen und zehn Minuten in Salzwasser garen (abtropfen lassen).

Alle Zutaten des Teiges nacheinander verrühren und zu einer Teigmasse verarbeiten, gut durchkneten, anschließend ausrollen und vorsichtig auf den Boden einer Springform (Durchmesser 26 -28 cm) legen. Dann bei 200 Grad 10 Minuten backen. Im Umluftherd geht es etwas schneller, ca. 6-8 Minuten.

Dann die Creme zubereiten. Dazu alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander verrühren.

Zum Schluss den Spargel auf dem gebackenen Teigboden verteilen, dann den Schinken oder Putenbraten in kleine Würfel schneiden, auf den Spargel legen und zum Schluß die Creme darüber gießen.

Dann ist es soweit: Die Quiche in den Backofen schieben und bei 175 Grad 20-30 Minuten backen. Die Zeit ist abhängig davon, ob mit Umluft oder nur mit Unter-/oder Oberhitze gebacken wird.

13.31 Spargelquiche

1/2 Pkt. TK-Blätterteig oder

Knetteig:

125 g Mehl
 1/4 TL Salz
 65 g Margarine
 60 ml Wasser

Belag:

750 g gekochter weißer Spargel
 4 EL ger. Käse (z. B. Greyerzer)

2 Frühlingszwiebeln,
 200 g Butterkäse

Guß:

3 Eier
 150 ml Sahne
 150 ml Milch
 1 Pr. Salz
 1 Msp. Muskat
 Pfeffer
 1/2 Bd. Petersilie

1 Msp. getr. Thymian
2 EL Pinienkerne, evtl.

Blätterteig auftauen und ausrollen. Oder einen Knetteig bereiten: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Fett in Flöckchen dazugeben, mit den Händen so lange reiben, bis alles gleichmäßig krümelig ist. Dann das Wasser zufügen, ganz schnell zu einem Teig zusammenkneten und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, danach ausrollen.

Eine gerettete Pieform oder Springform (Ø 24 cm) mit dem Teig auslegen, Rand formen, den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Frühlingszwiebeln in ganz feine Ringe schneiden, zusammen mit dem geriebenen Käse auf den Teigboden streuen. Spargel evtl. halbieren, darauflegen. Käse in kleine Würfel geschnitten darüber verteilen. Alle Zutaten für den Guß mit dem Handrührgerät vermischen, über den Spargel gießen. Nach Belieben mit Pinienkernen bestreuen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

13.32 Spargelsoße mit Fleischklößchen

200 g grüner Spargel	400 ml Gemüsebrühe
1 klein. Zwiebel	2 EL Soßenbinder, heller
1 EL Butter (10 g)	Salz
200 g Bratwurst, feine ungebrühte	Pfeffer, weißer
5 EL Weißwein	2 EL Parmesan, geriebener
100 ml Schlagsahne	

Spargel waschen, Enden abschneiden. Spargel in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Butter erhitzen. Wurstbrät als Klößchen hineindrücken und anbraten. Spargel und Zwiebel kurz mitbraten. Mit Wein, Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen. 6-8 Minuten köcheln lassen. Soßenbinder einrühren. Abschmecken, mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 160 kcal / 670 kJoul, Eiweiß: 5 g, Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 3 g

13.33 Tagliolini mit Krabben und grünem Spargel

500 g grüner Spargel	1 Limette; davon je
200 g Zuckerschoten	2 EL ; Saft
100 g junge Erbsen; TK	1 Bd. Kerbel
200 g Chile-Shrimps; TK o. frisch	; Salz
1 unbehandelte Zitrone	2 EL Öl

250 g Tagliolini; ganz schmale – Bandnudeln	1 1/2 TL Zucker weißer Pfeffer; f.a.d.M.
4 Eigelb	30 g Butter
1/8 l Schlagsahne	
1/8 l Gemüsefond; a.d. Glas	

Den Spargel waschen, die Spargelköpfe schräg abschneiden, die restlichen Stangen für ein anderes Gericht verwenden. Die Zuckerschoten abfädeln und sehr schräg in 1/2 cm breite Rauten schneiden. Die Erbsen und die Shrimps (falls sie tiefgefroren sind) antauen lassen. Die Zitronen- und Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Kerbel abzupfen. Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser und dem Öl zum Kochen bringen. Die Tagliolini darin nach Packungsanweisung bißfest kochen. Während das Wasser zum Kochen kommt, Eigelb, Sahne und Gemüsefond mit dem Zitronen- und Limettensaft, 2/3 des Zuckers, Salz und Pfeffer in einem Topf mit dem Schneebesen verschlagen. Die Sauce langsam unter ständigem Schlagen erhitzen, bis sie cremig-dicklich wird, aber nicht kochen und zugedeckt warm halten. Sobald die Nudeln ins Wasser kommen, die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Zuerst den Spargel darin andünsten, mit Salz und dem restlichen Zucker würzen. Eine Minute unter Rühren dünsten. Zuckerschoten und Erbsen dazugeben und eine Minute dünsten. Die Shrimps untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit Gemüse und Shrimps mischen und auf gut vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce mit dem Schneidstab schaumig aufmixen und darüber verteilen. Mit Kerbel, Zitronen- und Limettenschale bestreuen und sofort servieren.

13.34 Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen

12 Maultaschen	– Creme fraîche
2 l Rinderbouillon	200 g Butter; (2)
1/2 l ;Kaltes Wasser	125 g Haselnüsse; halbiert
2 Pk. Markenbratensauce	2 klein. Dosen Champignons
4 EL Schwäbischer Rotwein	1 EL Gekörnte Brühe
4 klein. Zwiebeln	;Salz, Pfeffer
100 g Butter; (1)	1 Handvoll Petersilie
1 Prise Sherry	
1/4 l Rahm, Vollmilch oder	

Maultaschen in heisser Rinderbouillon 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Bratensauce: In das kalte Wasser die Markenbratensauce einrühren und zum Kochen bringen. Falls sie vom Vortag noch Sauce vom Braten übrig haben, können Sie auch diese verwenden. Rotwein dazugeben. Dann Zwiebeln in Butter (1) andünsten und in die heisse Sauce geben. Anschliessend noch einen Schuss Sherry, Rahm, Vollmilch oder Creme fraîche

hinzufügen.

Butter (2) in einer Kasserolle erhitzen, Haselnüsse dazugeben und vorsichtig anrösten. Wenn die Haselnüsse braun sind, Champignons ohne Wasser dazugeben und ebenfalls andünsten. Salz, Pfeffer und gekörnte Brühe hinzufügen, umrühren und vom Feuer nehmen. Flüssigkeit abgessen, Haselnüsse und Pilze in die Sauce einrühren. Maultaschen aus der heißen Brühe nehmen und portionsweise auf tiefe Teller verteilen. Sauce darüberggeben, Gericht mit Petersilie garnieren und heiss servieren. Dazu gibt es Salat jeder Art, zum Trinken schwäbischen Wein (Trollinger) und als Dessert gebackene Apfelmöhle mit Zimt und Zucker. Und nicht vergessen: Mr lernt anander erscht kenna, wenn mr mitanander aus oiner Schüssel isst.

13.35 Zarte Gemüselasagne mit Spargeln und frischen Kräutern

Lasagneblätter

220 g Hartweizenmehl
80 g Dinkelmehl
3 Eiern
3 Eigelb
1/2 TL Olivenöl
1 Spur Salz
; Wasser nach Bedarf
; Salzwasser

Fuellung

5 groß. Karotten
5 Zucchini

FrISCHE Kräuter; Dill,
– Schnittlauch; Petersilie
3/4 l Rahm; steifgeschlagen
Kräutersalz
Weisser Pfeffer
Butter
Parmesan; frisch gerieben

Zum Garnieren

400 g Spargeln; gekocht
FrISCHE Kräuter

Aus den Lasagneblätter-Zutaten ein Teig zubereiten, zu Lasagneblätter verarbeiten, Lasagneblätter "al dente" in Salzwasser kochen. Die gut gewaschenen und gebürsteten Karotten und Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, über Dampf "al dente" garen (Zucchini ca. 1/2 Minute, Karotten ca. 1 Minute) und kurz abschrecken.

Die Kräuter fein schneiden, mit dem geschlagenen Rahm vermischen und mit Salz und Pfeffer wenig abschmecken. Eine Gratinform mit Butter ausstreichen und die Zutaten schichtweise einfüllen: Nudelblätter - Karottenscheiben - Kräuterrahm - Parmesan - Nudelblätter - Zucchinischeiben - Kräuterrahm - Parmesan. Den Abschluss bildet eine Nudelschicht, mit Kräuterrahm und Parmesan bedeckt. Die Gemüselasagne im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten bei 210 C backen, in Stücke teilen und mit gekochten Spargeln und Kräutern dekoriert servieren.

14 Pasteten, Terrinen

14.1 Spargel-Pastete mit Morcheln und Rührei

<i>Zutaten</i>	1 kg grüner Spargel
250 g Blätterteig	250 g Morcheln oder 25 g getrocknete
6 Eier	1 Schalotte
50 ml Crème double	50 g Butter
Salz	1 Eigelb
Pfeffer fadM.	

Blätterteig auf fünf Millimeter Dicke ausrollen, in vier Rechtecke von 15 x 10 cm schneiden. Auf eine feuchte Platte legen und eine Stunde ruhen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier in einer Schale mit zwei Eßlöffeln Creme double verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Spargel schälen, auf eine Länge von etwa zwölf Zentimeter schneiden, zusammenbinden und aufrecht in gesalzenem Wasser kochen, bis sie gerade gar sind. Abtropfen lassen und warmstellen. Die Morcheln in zwei Hälften schneiden und unter fließendem Wasser waschen. Wenn getrocknete Morcheln verwendet werden, sie gut einweichen, dabei das Wasser des öfteren bewegen, damit der Sand aus dem glockenförmigen Hut fällt, dann gut ausdrücken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einen Topf geben. Die Schalotte zwei Minuten darin andünsten, Morcheln und eventuell das gefilterte Einweichwasser dazugeben. Zugedeckt zwei Minuten köcheln. Morcheln warmstellen. Die restliche Creme double in den Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Salzen und pfeffern und dann die Morcheln wieder untermischen. Unter Umrühren die restliche Butter hinzugeben und alles warmstellen. Die Blätterteig-Rechtecke mit dem Eigelb bestreichen. Im Backofen bei 225 Grad 10 Minuten backen. Verquirlte Eier im Wasserbad unter Rühren zehn Minuten lang stecken. Blätterteigpasteten nach dem Backen quer halbieren. Die unteren Hälften auf vier ofenfeste Teller legen. Mit Rührei füllen, Spargel darauflegen und mit Sahnemorcheln übergießen. Die Blätterteig-Deckel darauflegen. Die vier Teller für 30 Sekunden in den heißen Backofen schieben, dann servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

14.2 Spargelpastete

<i>Teig:</i>	wenig Wasser
500 g Mehl,	<i>Béchamel-Sauce:</i>
4 Eier,	

2 EL Butter,
 3 gestrichene EL Weißmehl,
 300 ml Milch oder Hühnerbrühe,
 Salz,
 Pfeffer,
 Muskatnuss

Spargelfüllung:

1 Zwiebel,
 1 Knoblauchzehe,
 1 EL Olivenöl,
 500 Bruchspargel (in Salzwasser al dente gekocht),
 1 Bd. Petersilie,
 100 g geriebener Parmesan-Käse

Hinweise: - anstelle von Spargel kann man auch Spinat nehmen oder roten Radicchio oder Mangold. - Die angegebene Zutatenmenge ist für die Spargelpastete allein zu groß. Es empfiehlt sich aber, so viel Teig herzustellen und den Rest, etwa 1/3 zu Nudeln zu verarbeiten. Das Mehl auf den Tisch sieben, eine Vertiefung machen, die Eier hineingeben, mit der Gabel verrühren, dabei etwas Mehl dazumischen, dann von Hand weiterkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Es soll ein kompakter, glatter Teig entstehen. Diesen mit einem feuchten Tuch bedecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Bechamel-Sauce: Die Butter zergehen lassen, das Mehl begeben, durchdämpfen, Kochtopf vom Feuer nehmen, die Flüssigkeit dem Kochtopfrand entlang begeben, gut mit dem Schneebesen verrühren, würzen, 10 Minuten köcheln lassen.

Spargelfüllung: Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl gut durchdämpfen, Spargel und die fein gehackte Petersilie begeben. Alles gut vermengen und in die Béchamel-Sauce geben. 5 Minuten köcheln lassen, vom Feuer nehmen, Käse begeben.

Den Teig in mehrere Stücke zerteilen, jedes einzelne auswallen. Je dünner, umso besser. Die Teigplatten, die für die Pastete gebraucht werden, in viel kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten kochen (bis sie hochsteigen), dann in kaltem Wasser abschrecken. Abwechselnd Teig und Spargelsauce in eine ausgefettete Auflaufform geben, zuletzt Sauce.

In dem auf 180 Grad vorgeheizten Ofen zugedeckt auf 45 Minuten backen. Mit einem Petersilienzweig garniert servieren. Den nicht gebrauchten Teigrest ebenfalls dünn auswallen, in 1/2 cm breite Nudelstücke schneiden, diese bemehlt im Kühlschrank (3 Tage haltbar) oder im Tiefkühlfach (3 Monate haltbar) aufbewahren.

15 Reisgerichte

15.1 Grünspargel Risotto

2 EL Butter	500 g Spargel, grüner
1 Zwiebel	1 Prise Zucker
150 g Reis	30 g Butter
500 ml Fleischbrühe	80 g Käse, geriebener
Basilikum	

Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten. Den Reis zufügen und glasig braten. Mit etwas Brühe ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Auf kleinem Feuer kochen lassen und die restliche Brühe nach und nach zufügen. Der Risotto sollte leicht flüssig sein. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit gehacktes Basilikum zufügen.

Während der Reis kocht, den Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden etwas kürzen. Spargel in reichlich kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Stich Butter 15 bis 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Risotto mit der Butter und dem Käse vermischen, die Spargelstücke darunterziehen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Person 356 kcal / 1494 kJoul

15.2 Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen

1 Zwiebel	250 g Langkornreis
4 EL Butter	2 Gläser Spargel a 680 ml
500 ml Wasser	250 g geschälte Garnelen gekocht
250 ml Orangensaft	<i>Aufgeschrieben + Verbreitet</i>
1 TL Orangenschale	von K-H Boller 2:2426/2270.7
1 TL Salz	
1/2 TL Thymian	

Zwiebeln schälen und fein hacken. Drei Eszlöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Wasser, Orangensaft und -schale, Salz und Thymian einrühren und aufkochen. Den Reis zugeben und alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen, Spargel im eigenen Sud erhitzen und abtropfen.

Garnelen abspülen, trockentupfen und in einem Eszlöffel heisser Butter je eine Minute braten. Reis abschmecken und mit Spargel und Garnelen garnieren.

: Khb 10/98

Mengenangabe: 4 Portionen

15.3 Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel

1 kg grüner Spargel	200 ml trockener Weisswein
350 g italienischer Risotto-Reis	0.5 l Guter Geflügelfond
– (wie beschrieben)	– aus dem Glas)
1 mittl. Zwiebel	80 g Parmesan, (Reggiano)
– oder –	– frisch gerieben
2 Schalotten	5 EL Gutes Olivenöl
1/2 l ;Salzwasser, kochend	

Spargel gut waschen und die harten, etwas holzigen Enden entfernen. Dann die Köpfe etwa 6 cm lang, die übrigen Teile ca. 4 cm lang zuschneiden. In einem Topf die Hälfte des Olivenöls erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln oder Schalotten darin andünsten bis sie glasig werden. Den Spargel hinzufügen und alles mit kochendem, gesalzenem Wasser überbrühen. Ganz Perfekte können die Spargelspitzen erst etwas später hinzufügen, damit sie nicht zu weich werden!. Das Ganze etwa 7 Minuten gut kochen lassen. Wenn der Spargel gar ist - aber noch Biss hat - in ein Sieb giessen und den Spargelsud auffangen. In einem zweiten Topf das restliche Olivenöl erhitzen und darin den Reis unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Mit dem Weisswein ablöschen und dem Geflügelfond aufgiessen. Im geschlossenen Topf in ca. 12 Minuten garen. Dabei immer wieder so viel Spargelsud dazugeben, dass der Reis gerade gut bedeckt bleibt. Wenn der Reis Ihnen dann noch zu fest ist, lassen Sie ihn ruhig noch ohne Hitze im geschlossenen Topf weitere 5 Minuten durchziehen. Dann den geriebenen Parmesankäse unterrühren und den Spargel zufügen. Vorsichtig unterheben.

Nochmals 3-5 Minuten ziehen lassen (Achtung - jetzt wird er schnell matschig). Den Risotto sehr heiss in tiefen Tellern servieren und am Tisch noch - je nach Geschmack - mit frisch geriebenem Parmesan überstreuen. Info: Italien - man glaubt es kaum - ist das grösste Reisanbaugebiet ausserhalb Chinas. Es gibt mehr als 20 Sorten. Besonders im Piemont, aber auch in der Lombardei, in der Emilia Romagna und in Venetien wird Reis geerntet. Hier wachsen auch die wertvollen Risotto-Züchtungen. Dieser Spezial-Reis ordnet sich in drei Hauptsorten: In den Arborio, den Vialone Nano und Carnaroli. Sie können alle Sorten problemlos in italienischen Feinkostläden oder auch in guten Kaufhäusern bekommen. Wer von den dreien am besten schmeckt, müssen Sie selbst herausfinden. Das Grundrezept für Risotto ist übrigens immer gleich. Die geschmacksveränderten Zutaten - wie Lachs, Scampi, Zucchini, usw. - kommen, wie in unserem Rezept, erst am Schluss dazu. Risotto muss eine ganz bestimmte Konsistenz haben. Der Reis sollte noch Biss behalten, dennoch aber nicht trocken werden - eben wie ein edler Brei.

15.4 Risotto mit Spargel

500 g grüne Spargeln holzige Enden abgeschnitten	400 g Risottoreis
1 l Gemüsebouillon	2 dl trockener Weißwein
1 Zwiebel fein gehackt	100 g Mascarpone
Öl	Salz

Von den Spargelstangen die Spitzen etwa 5 cm lang abschneiden und der Länge nach halbieren. Die restlichen Spargelstangen in feine Rädchen schneiden. Alle Spargelstückchen in kochender Gemüsebouillon ca. 3 Minuten garen, herausnehmen (Bouillon auffangen, nicht abgießen!) und zugedeckt beiseite stellen. Die Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Den Reis dazu geben, kurz mitdünsten, mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Unter häufigem Rühren nach und nach die heiße Spargelbouillon zugießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis etwa 20 Minuten köcheln, bis er cremig ist. Zuerst den Mascarpone, dann die Spargeln unter den Risotto mischen, kurz warm werden lassen und mit Salz abschmecken.

15.5 Risotto primavera

450 g Reis	1/4 gelbe Paprika
150 g Spargel	4 gehackte Basilikumblätter
100 g enthülste Erbsen	1 Bd. gehackte Petersilie
100 g grüne Bohnen	1 Glas trockener Weißwein
2 Zucchini	Gemüsebrühe
2 Artischockenböden	Olivenöl
2 feste Tomaten	geriebener Parmesan
1 Stange Sellerie	100 g Butter
2 Zwiebeln	Salz
2 Möhren	Pfeffer
1/2 Lauch	
1/4 rote Paprika	

Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, abgießen und abziehen, dann halbieren und aushöhlen. Das Gemüse getrennt waschen und klein schneiden.

Reichlich Brühe aufkochen und die Möhren- und Selleriewürfel garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. In derselben Brühe einzeln die Zucchini, Bohnen, Erbsen und Spargel gar kochen und mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Gekochtes Gemüse in eine große Pfanne geben, Paprika, Artischocken, etwas Öl, Salz und Pfeffer zugeben und alles ziehen lassen. Zwiebeln und Lauch zusammen abziehen und hacken.

In einer Kasserolle 50 g Butter zerlassen, Zwiebeln und Lauch anbraten. Reis zugeben

und unter Rühren rösten. Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Reis mit der Brühe aufgießen, in der die Gemüse gegart wurden und den Reis kochen, bis er gar ist, aber noch etwas Biss hat.

Kurz vor Ende der Garzeit das gesamte Gemüse zum Reis geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kasserolle vom Herd nehmen und den Risotto mit Butter und Parmesan überziehen. Mit gehacktem Basilikum und Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Aus Venetien.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

15.6 Spargel Risotto mit Garnelen

750 g Spargel	1 Knoblauchzehe
Salz	200 g Riesengarnelen, rohe, geschälte
Zucker	1 EL Zitronensaft
20 g Krebsbutter (aus der Dose)	Pfeffer
250 g Risotto-Reis	

Spargel schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker knapp garen. Kochflüssigkeit in einen Meßbecher gießen und wenn nötig auf 1/2 l auffüllen. 1 EL Krebsbutter zerlassen und den Reis mit der zerdrückten Knoblauchzehe darin andünsten. Spargelwasser dazugießen und das Risotto in 15 Minuten ausquellen lassen. Die Riesengarnelen in der restlichen Krebsbutter von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Bratfond mit dem Zitronensaft loskochen und mit den Garnelen zum Risotto geben, mit reichlich Pfeffer würzen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.7 Spargelrisotto

400 g Reis	1 1/2 l Gemüsebrühe
800 g Spargel	Butter
40 g geriebener Parmesan	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	
1 Glas trockener Weißwein	

Spargel waschen und den harten Teil der Stängel entfernen, Knoblauch schälen. Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Kasserolle 30 g Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten. Spargel dazugeben, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze zehn Minuten

kochen lassen.

Reis dazugeben und einige Minuten unter ständigem Rühren mit einem Holzkochlöffel glasig anlaufen lassen. Wein dazugießen und bei starker Hitze verdampfen lassen. Die Hälfte der heißen Brühe dazugießen. Unter öfterem Umrühren ca. 20 Minuten kochen lassen. Immer wieder etwas der restlichen Brühe nachgießen.

Am Ende der Kochzeit, Risotto probieren und evtl. nachsalzen. Parmesan und ein Stück Butter druntermengen.

Risotto fünf Minuten ruhen lassen, auf einen Servierteller geben und sofort servieren. Empfohlener Wein Valcalepio Bianco

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

15.8 Spargelrisotto

6 Stangen weisser Spargel	2 EL Öl
6 Stangen grüner Spargel	200 g Risotto-Rundkorn-Reis
;Salz	750 ml Spargelkochwasser
Butter	100 ml Trockener Weisswein
;Zucker	Weisser Pfeffer
2 EL Sahne	100 g Parmesan; gehobelt
1 Zwiebel; fein gehackt	

Spargel schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Weissen Spargel 15 Minuten in reichlich Salzwasser mit Butter und Zucker bissfest kochen, den grünen nur die letzten 10 Minuten mitkochen. Beide zusammen herausnehmen, abtropfen lassen. Die angegebene Menge an Spargelkochwasser beiseite stellen. Die Spargelspitzen (3 cm) abschneiden und beiseite stellen. Rest in 1 cm lange Stücke schneiden, davon 1/3 mit der Sahne zusammen pürieren. Zwiebel in Öl hell dünsten. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Wein und Spargelkochwasser mischen. Etwa 15 Minuten unter ständigem Rühren nach und nach zum Reis geben (immer erst nachgiessen, wenn die Flüssigkeit verkocht ist). Kurz vor Ende der Garzeit Spargelstücke und -püree dazugeben, Mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken, mit den Spargelspitzen garniert servieren.

15.9 Spargelrisotto mit Kerbelbutter

500 g Spargel	75 g Butter
1 Zwiebel	300 g Risottoreis
3 Knoblauchzehen	1 Glas Weißwein

Salz	2 Hand voll Kerbel oder Bärlauch
Pfeffer	50 g frisch geriebener Parmesan
$\frac{1}{2}$ l Gemüse- beziehungsweise Spargelsud	

Den Spargel waschen, schälen - aus den Schalen einen Sud kochen. Die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Im Schnellkochtopf zwei Löffel Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten. Den Reis kurz mitdünsten, schließlich mit dem Wein ablöschen. Einkochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist, salzen und pfeffern. Mit Spargelsud auffüllen und die Spargelstücke zufügen. Den Topf verschließen, auf starker Hitze unter Dampf setzen. Sobald das Ventil verschlossen ist, die Hitze herunterschalten und auf kleinem Feuer sieben Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen die restliche Butter mit dem Kerbel oder dem Bärlauch im Mixer zu einer leuchtend grünen Creme mixen. Aus dem Risottotopf den Dampf ablassen, den Topf öffnen, geriebenen Parmesan und Kräuterbutter einrühren. Den jetzt leuchtend grünen Risotto auf keinen Fall mehr stehen lassen, sondern sofort am besten in tiefen Tellern servieren.

Getränk: Ein milder, aber gehaltvoller Weißwein passt hierzu, entweder ein Weißburgunder oder Silvaner, zum Beispiel aus Franken oder vom Kaiserstuhl, auch aus dem Elsass. Oder ein Pinot Bianco aus dem Friaul.

Mengenangabe: 4 Personen

16 Salate

16.1 Apfel-Spargelsalat

1 kg Spargel	Zucker
5 säuerliche Äpfel	Salz
3 EL Zitronensaft	weißer Pfeffer
2 EL leichte Mayonnaise	1 Bd. Schnittlauch
100 g Crème fraiche	

Den Spargel schälen, in 1 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser 15-20 Minuten knackig garen. Spargelstücke auf Küchentuch gut abtropfen und erkalten lassen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Aus Zitronensaft, Mayonnaise und Crème fraiche eine Soße bereiten, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Die Soße mit den Spargel- und Apfelstücken durchmischen und in Cocktailgläsern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.2 Badischer Fleischsalat

250 g Fleischwurst	1 TL Meerrettich; gerieben
2 Gewürzgurken	1 Spur Salz
1 Zwiebel	1 Spur Weisser Pfeffer
1 groß. Apfel	1 Spur Zucker
2 Tomaten	1 Bd. Schnittlauch
250 g Gekochte Spargelstücke	<i>Zum Garnieren</i>
<i>Fuer Die Marinade</i>	2 Hartgekochte Eier
1 Pk. Mayonnaise	Petersilie
100 g Joghurt	
1 EL Senf	

Gehäutete Fleischwurst und Gewürzgurken in gleichmässige Stifte schneiden. Geschälte Zwiebel, geschälten, geviertelten, entkernten Apfel auch in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendheissem Wasser überbrühen mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Dabei die Stengelansätze rausschneiden und entkernen. Mit den Spargelstücken locker mischen. Für die Marinade die Mayonnaise mit dem Joghurt glattrühren. Senf und Meerrettich untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten und Marinade mit

dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch locker mischen. Durchziehen lassen und vorm Servieren nochmal abschmecken. Mit Ei-Achteln und Petersilie garnieren. Dazu passt Roggenvollkornbrot oder Toast mit Butter. Bier oder Badischer Weissherbst.

16.3 Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda

300 g Spargel	3 EL Walnußöl
5 g Butter	Pfeffer
1/4 l Brühe (Instant)	Salz
600 g Brokkoli	1 TL Zucker
100 g Tomaten	2 Schalotten
400 g Holland-Mai-Gouda,	1 Tablett Kresse
20 g Pinienkerne	
4 EL Weinessig	

Spargel schälen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Butter in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Über einem Sieb abgießen, Sud auffangen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele fein würfeln. Im Spargelsud 5 Minuten bißfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Sud auffangen. Tomaten und Gouda fein würfeln. Alles auf Tellern anrichten. Pinienkerne leicht anrösten und abgekühlt über den Salat streuen, Aus Essig, Öl, feingewürfelten Schalotten und den Gewürzen ein Dressing rühren und darübergeben. Den Salat 20 Minuten ziehen lassen und mit Kressesträußchen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.4 Bunter Frühlingsalat

500 g Spargel	2 Frühlingszwiebeln
1 TL Butter	1 klein. Zwiebel
Salz	2 Hartgekochte Eier
1 TL Zucker	100 g Lachsschinken
1 klein. Frisee-Salat	100 g Gourmet Dip "Kräuter Knoblauch"
1 Gelbe Paprikaschote	100 g Gourmet Dip "Paprika-Chili"
1 Bd. Radieschen	

Spargel schälen, die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Dabei sollen die Köpfe ein wenig aus dem Wasser herausragen. Je nach Stangendicke 15 - 20 Minuten garen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salat, Paprika, Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprikaschote in

Streifen und Radieschen in Scheiben schneiden.

Eier halbieren, das Eigelb mit einem Löffel herauslösen und mit 50 g "Kräuter-Knoblauch" Dip vermischen. Die Creme wieder in die Eihälften füllen.

Spargel und Salat mit den gefüllten Eiern und dem Lachsschinken anrichten und die Dips dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.5 Chinesischer Spargelsalat

500 g grüner Spargel	1 EL Sojasauce
Öl zum Braten	1 TL Sesamöl
10 g getrock. chines. Pilze (Mu Err)	2 EL Sonnenblumenöl
1 Stück frischer Ingwer	Salz
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	Pfeffer
<i>Sauce</i>	2 EL Sesamsamen
2 EL Reis- oder Apfelessig	2 EL Schnittlauchröllchen

Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Spargel nur im unteren Drittel schälen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen, Spargel zugeben und auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Gut abgetropfte Pilze und feingewürfelten Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 zugedeckt knapp weich garen. Anschließend die Kochflüssigkeit abgießen, das Gemüse in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Sauce gut miteinander verrühren und über den warmen Spargel gießen. Zugedeckt ca. 30 Min. marinieren, Sesam in einer Pfanne leicht rösten, zusammen mit dem Schnittlauch über den Salat streuen, lauwarm oder kalt servieren. 10 g Eiweiß, 72 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 3282 kJ, 783 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 55 Minuten

16.6 Eier-Spargelsalat

1 kg Spargel	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Salz	<i>Für die Sauce</i>
1 TL Zucker	5 EL Mayonnaise
4 Eier	5 EL Sahne
1 Dos. Mandarin-Orangen (314g)	1 EL Puderzucker

1 EL Senf, mittelscharfer
Salz
weißer Pfeffer
1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe
einige Basilikumblättchen

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. Mandarinspalten abtropfen lassen. Die Frühlingzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Für die Soße Mayonnaise, Sahne, Puderzucker, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft glattrühren. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, Basilikum hacken. Beides unter die Soße mischen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Spargel, Zwiebelringe, Mandarinenfilets und Eischeiben auf Portionstellern anrichten. Die Soße darüber verteilen. Dazu frisches Bauernbrot und Tomaten reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.7 Eier-Spargelsalat

6 Eier
250 g Spargelstücke (Dose)

Für die Marinade

1 Beutel Mayonnaise
(besser selbst gemacht, siehe Rezept)
1 TL scharfen Senf

2 EL surre Sahne
weissem Pfeffer
Salz
Zucker
1 Bd. Petersilie

Eier hartkochen, ein Ei zum Garnieren vierteln, restliche in Scheiben schneiden. Spargelstücke abtropfen lassen, Eischeiben und Spargelstücke in eine Schüssel schichten. Für die Marinade: Mayonnaise glattrühren mit Senf, surre Sahne. Mit weissem Pfeffer, Salz, Zucker pikant würzen. Petersilie fein hacken und in die Marinade geben und die Marinade über die Eischeiben und Spargelstücke geben. Vorsichtig mischen, garnieren und mindestens 15 Min. kalt stellen.

16.8 Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce

20 g Sesamsaat
75 ml Orangensaft
1 EL mittelscharfer Senf
3 EL Himbeeressig
1 EL Apfeldicksaft
3 EL Mandelöl

Salz
1 Prise Zucker
500 g Erdbeeren
1 Kopf Friséesalat
500 g Spargel
100 g Alfalfasprossen

Die Sesamsaat in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Für die Salatsauce Orangensaft, Senf, Essig, Apfeldicksaft, Öl, Salz und Zucker verschlagen. Erdbeeren vorbereiten und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Nur die zarten Blätter verwenden. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Salatsauce auf 2 Schüsseln verteilen. Spargel- und Erdbeerscheiben in eine Schüssel geben und mit der Sauce vermengen. Salat und Sprossen in der anderen Schüssel vermischen. Dann alle Zutaten auf großen Tellern anrichten, mit der restlichen Sauce begießen und mit Sesamsaat bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

16.9 Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing

20 g Sesamsaat	3 EL Walnussöl
3 Orangen (ca. 75 ml Saft)	500 g Erdbeeren
1 EL Senf	500 g Spargel
3 EL Himbeeressig	1 Friseesalat
1 EL Apfeldicksaft	
Salz	

Sesamsaat trocken und bei ständiger Bewegung goldbraun rösten. Orangensaft, Senf, Himbeeressig, Apfeldicksaft und Salz miteinander verrühren. Walnussöl unterschlagen. Das Dressing auf zwei ausreichend große Schüsseln verteilen.

Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit dem Dressing mischen.

Spargel waschen, trocknen, sorgfältig schälen, die unteren harten Enden nicht mitverwenden. Die Spargelstangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden, zu den Erdbeerscheiben geben, vorsichtig mischen.

Friseesalat putzen, waschen, trockenschleudern; nur die Blätter ohne die dicken, harten Rippen verwenden. In der zweiten Schüssel mit dem Dressing vermischen.

Frisee im Wechsel mit Erdbeeren und Spargel auf Portionstellern anrichten und mit dem restlichen Dressing begießen und mit Sesam bestreuen.

16.10 Feiner Spargelsalat

200 g Erbsenschoten	Eichblattsalat)
200 g Grüner Spargel	8 Längliche Schalotten
Einige Salatblätter (z.B. Lollo Rosso oder	6 EL Sojaöl

4 EL Weinessig	4 Zitronenscheiben
1 TL Senf	Etwas frische Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
1 Schuß Zucker	

Erbsenschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Spargel waschen und nur die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 7 Min. garen. Salatblätter waschen und in Stücke zupfen. Schalotten schälen und 5 Min. in 2 El Sojaöl braten. Schalotten herausnehmen und abkühlen lassen. Essig und Senf gut verrühren. Restliches Sojaöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spargel, Erbsenschoten und Schalotten auf vier Teller anrichten. Salatmarinade über die angerichteten Zutaten geben. Mit geviertelten Zitronenscheiben und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.11 Feinschmecker-Geflügelsalat

250 g Spargel; geschält	1 EL Sahne-Dickmilch
100 g Hähnchenbrust	1 EL Zitronensaft
Weisser Pfeffer	Pfeffer
Curry	Salz
1 TL Öl	Süsstoff
100 g Erdbeeren; geputzt	1 Scheib. Knäckebrötchen
50 g Blattsalat; Rauke, Frisée, etc.	1 TL Halbfettmargarine
5 EL Fettarmer Kefir	

Spargel garen. Fleisch würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Nach etwa 7 Minuten das Fleisch herausnehmen und in Streifen schneiden. Erdbeeren vierteln. Salat waschen, putzen und zerpfücken. Spargel abgießen, in Stücke schneiden und mit Hähnchenfleisch, Erdbeeren und Salatblättern mischen. Auf einem Teller anrichten und mit einem Dressing aus Kefir, Sahne-Dickmilch und den Würzzutaten servieren. Dazu Knäckebrötchen, bestrichen mit Halbfett, essen.

16.12 Fruchtiger Spargelsalat

800 g Spargel	150 g Mais
1500 ml Gemüsebrühe	4 Scheib. Ananas
1 TL Vollrohrzucker	1 unbehandelte Zitrone, Saft von
150 g Zuckerschoten	4 EL süße Sahne

1 EL Crème fraîche	Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Tomatenketchup	1 Bd. Petersilie, klein geschnitten
1 TL Agavendicksaft	
Kräutersalz	

Spargel mit einem Sparschäler vom Köpfchen her dünn schälen. Stangen am Ende etwa 2 cm abschneiden. Spargel vorsichtig waschen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Vollrohrzucker hinzufügen und den Spargel in etwa 10 Min. bissfest garen. Die Dauer der Kochzeit kann je nach Dicke der Spargelstangen variieren. Zuckerschoten schräg halbieren und kurz blanchieren (ca. 2 Min.). Mais auf ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Ananasscheiben von Schale und hartem Strunk befreien, in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für das Dressing Zitronensaft, Sahne, Crème fraîche und Ketchup in einer Schüssel verrühren. Mit Agavendicksaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zuckerschoten, Mais und Ananas in die Salatsoße geben und gut unterrühren. Spargelstangen auf einem Sieb abtropfen lassen, in etwa 2 cm lange Stücke zerteilen und mit den Salatzutaten vermengen. Salat etwa 30 Min. ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.13 Fruchtiger Spargelsalat mit Entenbrust

2 Entenbrustfilets	1 Apfelsine (unbeh.)
Salz	1/2 Bd. gehackte Minze
Pfeffer (a.d. Mühle)	3 EL Mayonnaise
300 g weißer Spargel	150 g Schmand
300 g grüner Spargel	2 EL gebräunte Mandelblätter
1 Tas. Wasser	eventuell rosa Pfeffer
250 g Erdbeeren	
1 klein. Friseesalat	

Entenbrustfilets in einer beschichteten Pfanne mit der Hautseite beginnend von jeder Seite 7 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten, salzen, pfeffern und leicht abkühlen lassen. Spargel waschen. Den weißen ganz, von dem grünen das untere Ende schälen. Spargel in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden, mit 1 TL Salz und dem Wasser im Topf zum Kochen bringen und 12-15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Spargel gut abtropfen und auskühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Frisée waschen, gut trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Apfelsine heiß waschen und mit einem Juliennereißer die Schale abraspeln. Apfelsinenschale, Minze, Mayonnaise und Schmand verrühren. Mit 3 - 4 EL Apfelsinensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust in Scheiben mit den Salatzutaten auf Tellern anrichten. Etwas Soße darübergeben, den Rest getrennt dazu reichen. Den Salat mit Mandelblättern und rosa Pfeffer bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.14 Frühlingsalat mit Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch und Lachskaviar

350 g kleine Kartoffeln	1 Bd. Schnittlauch oder
750 g Spargel	2 Frühlingszwiebeln
Salz	1 Hand voll zarte Liebstöckelblätter
Zucker	1 Hand voll Kerbel
1 EL Butter	1 EL Balsamessig
1 Bd. Radieschen	1 EL scharfer Senf
2 feste Salatherzen	125 g Lachs- oder Forellenkaviar (nach Be-
wenn vorhanden, etwas Brunnenkresse	lieben)
6 EL Olivenöl	
Pfeffer	

Die Kartoffeln kochen und auskühlen lassen. Den Spargel putzen, schräg in Stücke schneiden, in Salzwasser, das mit Zucker und Butter gewürzt ist, bissfest kochen. Radieschen in Scheibchen oder Stifte hobeln. Die Eier hart kochen. Salatherzen bis auf ihr festes Herz entblättern, die schönen Blätter ganz lassen und die Herzen vierteln.

Die Kartoffeln pellen. Sollten sie nicht wirklich klein, also höchstens walnussgroß sein, halbieren oder sogar vierteln. In zwei Esslöffeln Öl langsam rundum golden braten. Erst dann salzen und pfeffern.

Um den Salat anzurichten die Salat- beziehungsweise Brunnenkresseblätter in einer flachen Schüssel als Bett oder Kranz auslegen.

Die weiteren Zutaten entweder gleich mit der Marinade vermischen oder einfach so dekorativ gemischt darauf verteilen. Auch die Kräuter: Schnittlauch dafür in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden, die übrigen Kräuter zerpfeifen.

Die Marinade aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl cremig rühren, mit einem Schuss Spargelsud verdünnen und gleichmäßig über die Salatzutaten träufeln.

Die Kügelchen vom Lachskaviar darüber streuen - und jetzt den Salat nicht mehr stehen lassen, sondern sofort servieren.

Beilage: Dazu vorzugsweise ein krumiges Land- oder Bauernbrot reichen.

Getränk: Ein frischer Albariño aus Rias Baixas (Nordwestspanien) oder ein reifer, aber knackiger Riesling aus deutschen Landen.

Mengenangabe: 4 Personen

16.15 Geflügelsalat "Kathrin"

1 Poulet,	Zucker,
1 Zwiebel,	50 g Butter,
1 Karotte,	1 Schalotte (fein geschnitten),
1 Stück Lauch,	1 Bd. Petersilie (gehackt),
1/4 Sellerieknolle,	1 Becher Sahne,
1 Lorbeerblatt,	Salz,
4 Nelken,	Pfeffer,
6 schwarze Pfefferkörner,	etwas Essig
500 g Spargel,	
1 TL Salz,	

Das Poulet mit dem Gemüse und der mit Lorbeerblatt und Nelken besteckten Zwiebel sowie den Pfefferkörnern weich kochen. Das Fleisch erkalten lassen und von Haut und Knochen befreien. Das Fleisch in kleine Würfelchen schneiden. Wasser mit einer 1 TL Salz, 1 Prise Zucker und Butter aufsetzen und die Spargelstangen darin weich kochen. Abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Hühnerfleisch und Spargelstücke in eine Schüssel geben, Schalotte und Petersilie untermischen und mit Sahne, Salz und Pfeffer anmachen. Nach Geschmack etwas Essig darüber träufeln. Gut ziehen lassen. Mit Toastbrot servieren.

16.16 Geflügelsalat "Nizza"

250 g Putenschnitzel	1 Zitrone
200 g Spargelstücke a.d.D.	Sojasauce
150 g Staudensellerie	Salz + Pfeffer + Zucker
Ein paar Salatblätter	
175 g Sahnedickmilch	

Putenschnitzel kochen, in dünne Streifen schneiden. In Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker 1 Stunde marinieren. Staudensellerie waschen, in Scheiben schneiden. Fleisch auf ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und mit der Sahnedickmilch verrühren. Staudensellerie, Spargel und Geflügelstreifen mischen, auf Salatblättern anrichten und das Dressing darübergerben. Mit Stangenweißbrot servieren.

Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

16.17 Grüner Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette

1 kg grüner Spargel	3 EL Öl
Salz	150 ml Traubenkernöl
Zucker	300 g Erdbeeren
150 ml Erdbeeressig (siehe Rezept) oder Himbeeressig	1 Bd. Basilikum, kleines
weißer Pfeffer aus der Mühle	

1. Spargel von holzigen Enden befreien und das untere Drittel schälen. Zu Bündeln schnüren. Reichlich Wasser mit Salz, Zucker und 50 ml Essig aufkochen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken und in eine flache Schale geben.
2. Übrigen Essig mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer, 6 EL warmem Spargelfond und Öl zur Marinade rühren. Abschmecken, den Spargel damit bedecken und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
3. Erdbeeren und Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Die Früchte entkelchen, vierteln und mit 1 TL Zucker mischen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, streifig schneiden und mit den Erdbeeren unter den Spargel mischen. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen, auf 4 Tellern anrichten und mit der Vinaigrette überziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

16.18 Grüner Spargel mit Kaninchenfilet

1 kg Spargel, grün	1 Dos. 5-Gewürzpulver, (Asienladen)
4 Kaninchenfilets	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Koriander	Sesamkörner, schwarz, zur Dekoration
1 Schuß Chilisaucе, (Asienladen)	<i>Erfasst Am 09.07.99 Von</i>
125 g Kokosmark (Asienladen)	Heinz Thevis WDR-Text, Aks- Krisen-
125 g Mayonnaise	kochtip, Rezept
4 EL Nussöl	von Herbert Jungbluth
2 TL Sesamöl	

Zubereitung: Das untere Ende des Spargels schälen. Die Stangen in ca. 7 cm lange Stücke schneiden.

In Nussöl mit Salz, Pfeffer, etwas 5-Gewürzpulver 2-3 Minuten braten und anschließend mit einigen Tropfen Sesamöl abschmecken. Gleichzeitig die Kaninchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in Nussöl braten.

Asiatische Mayonnaise: Chilisaucе, 1 Messerspitze 5-Gewürzpulver, 1 Spritzer Sesamöl und das Kokosmark mit der Mayonnaise verrühren.

Anrichten: Auf einem Teller die asiatische Mayonnaise geben, darauf den Spargel

verteilen und das halbierte Kaninchenfilet legen. Alles mit gezupften Koriander und den Sesamkörnern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.19 Grünspargel-Salat mit rohem Lachs

1 kg Grüner Spargel	5 EL Zitronensaft
;Salz	;weisser Pfeffer a.d.M.
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	4 EL Öl
250 g Rohes Lachsfilet	

Grünspargel waschen, Stangen am unteren Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10-15 Min. knapp gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Frühlingszwiebeln putzen, dabei äussere Haut entfernen. Zwiebeln waschen und mit den knackigen Teilen vom Grün in feine Ringe schneiden. Das Lachsfilet in möglichst dünne Scheiben schneiden, die Hälfte des Zitronensafts darüber träufeln, kühl stellen. Den restlichen Zitronensaft mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Öl zu einer Salatsauce verrühren. Spargelstückchen und Frühlingszwiebeln darin kurz durchziehen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren die Lachsstreifen vorsichtig untermischen. Nicht stehen lassen, sonst schmeckt der Salat fischig, sondern sofort mit Toast servieren. Ein trockener Weisswein passt gut dazu.

16.20 Kalte Varianten vom Spargel

1 kg Frischen Stangenspargel	2 Tomaten
20 g Butter	1 Frühlingszwiebel
-Jodsalz	Schnittlauch
<i>Krautervinaigrette</i>	Petersilie
2 EL Keimöl	Dill
4 EL Obstessig	Kresse
1/2 Tas. Spargelbrühe	-Jodsalz
1 Ei; gekocht	Weisser Pfeffer

Spargel dünn schälen, unten etwas abschneiden und in leichtem Salzwasser mit etwas Butter auf den Biss kochen. Spargel auskühlen lassen, anrichten und mit der Vinaigrette aus Obstessig, Öl, gehackten Kräutern und Frühlingszwiebel sowie dem gekochten und gehackten Ei, abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer, übergiessen. Mit Würfeln von den

abgezogenen Tomaten ausgarnieren und mit Kresse bestreuen.

16.21 Kartoffelsalat mit grünem Spargel

1 kg neue Pellkartoffeln	(ersatzweise Sojabohnenkeimlinge)
500 g grüner Spargel	3 EL Zitronensaft
1/4 l Gemüsebrühe	Salz
1 rote Zwiebel	Pfeffer
1 Kopf Friséesalat	4 EL Olivenöl
125 g Sonnenblumenkeimlinge	

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Spargel in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Brühe ankochen, Spargel hineingeben und 10 Minuten fortkochen. Abtropfen lassen, Spargelbrühe aufheben.

Zwiebel in Würfel schneiden, Friséesalat zerpfücken und mit Kartoffeln, Spargel und Keimlingen in eine Schüssel geben.

4 EL Spargelbrühe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, über die Salatzutaten geben, mischen und kühl stellen. Beilage: gebratenes Zanderfilet.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.22 Kartoffelsalat mit Spargel und Lachs

250 g mittelgroße Kartoffeln	1 EL Kürbiskern- oder Nußöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz
1 Prise Safran	Pfeffer
250 g grüner Spargel	50 g Brunnenkresse
<i>Soße:</i>	75 g Räucherlachs
1/2 TL scharfer Senf, z.B. Dijon	1 EL Kürbiskerne
1 EL Rotweinessig	Schnittlauch
1 EL Olivenöl	

Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen, etwas abkühlen lassen, längs vierteln, in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe mit etwas Safran würzen, aufkochen und sofort über die Kartoffeln gießen. Ca. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen, schräg in 4 - 5 cm große Stücke schneiden. Den Spargel mit wenig Salzwasser in 8 - 10 Min. knapp weich kochen. Senf, Essig, Öle, Salz und Pfeffer gut verrühren, sofort mit dem lauwarmen Spargel mischen, 1 - 2 Stunden zugedeckt marinieren. Dann zu den Kartoffeln geben und vermischen. Gewaschene Brunnenkresse auf einer Platte verteilen, den Salat darauf anrichten. Räucherlachs in Streifen schneiden, auf den

Salat legen, mit Kürbiskernen und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tips: Grüner Spargel kann auch durch weißen Spargel ersetzt werden. Anstelle von Brunnenkresse Endiviensalat verwenden. Es schmeckt auch gegrillter oder gebratener Lachs zum Salat, dann läßt man den Räucherlachs weg. 28 g Eiweiß, 41 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2895 kJ, 691 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 100 Minuten

16.23 Knoblauchcreme mit Spargel-Bohnen-Salat

Für die Creme:

5 St Gelantine; weisse Blätter
 15 St Knoblauchzehen
 2 St Kresse; zwei Beete
 1 Bd. Schnittlauch
 375 g Creme-double
 200 g Doppelrahm-Frischkäse
 125 ml Gemüsefond; Fertigprodukt a.d.
 Glas
 5 EL Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer; schwarz, a.d.M.

Für den Salat:

600 g Spargel; wenn möglich frischen nehmen
 300 g Kenia-Bohnen
 Salz
 80 g Schalotten
 4 EL Rotweinessig
 Pfeffer; schwarz, a.d.M.
 Zucker
 70 ml Öl

Für die Creme die Gelantine in kaltem Wasser einweichen. Knoblauch pellen und fein hacken. Kresse von einem Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Creme-double mit dem Doppelrahm-Frischkäse und dem Fond mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Gelantine tropfnass bei milder Hitze auflösen, unter die Masse rühren. Knoblauch und Kräuter dazugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Creme in eine Timbaleform (1 l Inhalt) geben, zugedeckt über Nacht kalt stellen. Dann kurz in ein warmes Wasserbad stellen, den Rand mit einem Messer von der Form lösen. Creme auf eine Platte stürzen. Vorm Servieren mit der restlichen Kresse garnieren. Für den Salat den Spargel schälen, schräg in 3cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen putzen. Spargel 5 Minuten, Bohnen 7 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl eine Sauce rühren. Spargel und Bohnen darin 1 Stunde ziehen lassen. Vorm Servieren um die Creme legen.

16.24 Kopfsalat mit Spargel und Erdbeeren

500 g Spargel (weiß und grün)	1 Bd. Petersilie oder Kerbel
500 g Erdbeeren	Pfeffer
1 Kopf Salat, grüner	Salz
1 Zitrone, Saft von	Zucker
1 Becher Sahne-Dickmilch (175 g)	
100 g Kefir, fettarm	

Weißem Spargel schälen und holzige Abschnitte an den Enden abschneiden. Grünen Spargel nur an den unteren Enden schälen und leicht einkürzen. Das Gemüse in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. in Salzwasser mit einer Prise Zucker 15 bis 20 Minuten garen (weißen Spargel etwas länger als grünen Spargel garen).

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Kopfsalat putzen, in mundgerechte Stücke zerpfücken, waschen und trockenschleudern.

Kopfsalat, abgekühlte Spargelstücke und Erdbeeren in einer Schüssel locker mischen und auf vier große, flache Teller verteilen.

Für das Dressing Zitronensaft, Dickmilch und Kefir miteinander verrühren. Feingehackte Petersilie oder Kerbel unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, dann über die Salatportionen verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Person 237 kcal / 992 kJoul

16.25 Laubmühler Spargelsalat mit Kräutervinaigrette

1200 g Frischer Spargel	1 TL Basilikum; geschnitten
2 l ;Wasser	1 TL Liebstöckel; geschnitten
1 TL Zitronensaft	1 TL Estragon; geschnitten
30 g Salz	3 EL Balsamico-Essig
30 g Zucker	3 EL Sonnenblumenöl
20 g Glutamat	3 EL Spargelsud
50 g Butter	;Salz
1 TL Schnittlauch; geschnitten	;Weisser Pfeffer
1 TL Petersilie; geschnitten	
1 TL Dill; geschnitten	

Möglichst frischen Spargel (nicht älter als einen Tag) schälen, das Schnittende mit einem

kleinen Küchenmesser nochmals um 2 cm abschneiden - dadurch merkt man ob das Stielende holzig ist. Falls dies so ist, den Spargel soweit kürzen, bis er sich weich schneidet. Aus Wasser und Gewürzen einen Sud kochen, den Spargel einlegen, Butter obenauf legen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten unter dem Kochpunkt ziehen lassen. In der Zwischenzeit aus den gehackten Kräutern, Essig, Öl und Spargelsud im Mixer eine sämige Kräuter-Essig-Sauce zubereiten, eventuell mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Wenn Sie keinen Mixer haben, können sie die Sauce auch mit dem Schneebesen rühren, indem Sie das Öl nur langsam zu den übrigen Zutaten rühren. Die Kräutervinaigrette über den gekochten, weichen, aber noch nicht ganz abgekühlten Spargel geben, lauwarm servieren.

16.26 Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis

500 g Spargel; gekocht	15 Pfefferkörner, schwarz,
2 EL Walnussöl	– gemörst
3 EL Apfelessig oder Apfelbalsam	Etwas Feldsalat
8 Scampis; längs halbiert	

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, leicht auskühlen lassen. Scampis von Darm und Schale befreien, halbieren, in einer Pfanne in Olivenöl 3-4 Minuten gar braten, etwas salzen.

Aus Apfelessig/-balsam und Walnussöl eine Marinade rühren, Spargel und Scampis in eine Schüssel geben, mit der Marinade verrühren und lauwarm, mit angemachtem Feldsalat servieren. Das Ganze mit gemörstem Pfeffer bestreuen - mit Sekt oder Champagner ein Hochgenuss!

16.27 Mariniertes Spargel mit getrockneten Tomaten

<i>Zutaten</i>	2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
400 g weißer Spargel	40 g getrocknete Tomaten, klein gewürfelt
400 g grüner Spargel	30 g schwarze Oliven, klein gewürfelt
20 g Parmesan, grob geraspelt	1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
20 g Pinienkerne, angedarrt	1/2 TL Meersalz
<i>Marinade</i>	1 Prise Pfeffer, gemahlen
1 TL Honig	2 EL Petersilie, fein geschnitten
1/2 TL Senf, mittelscharf	40 g Olivenöl, kaltgepresst
50 ml Spargelwasser	40 ml Sahne

Spargel schälen und die holzigen Enden abbrechen. (Tipp: den grünen Spargel nur am unteren Ende schälen.). Spargel im Siebeinsatz mit wenig Wasser etwa 7-8 Min. bissfest

dämpfen. 50 ml Spargelwasser für das Dressing abnehmen.

Honig, Senf, Spargelwasser, Zitronensaft, Tomaten, Oliven, Knoblauchzehe, Meersalz Pfeffer und Petersilie miteinander verrühren. Zum Schluss Öl und Sahne langsam einrühren.

Gedämpften Spargel aus dem Wasser nehmen und noch heiß in 4-5 cm lange Stück schneiden. Spargelstücke in eine Auflaufform geben und sofort mit dem Dressing vermengen. Spargel zugedeckt 1-2 Stunden ziehen lassen.

Marinierten Spargel mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.28 Neuer Spargelsalat

500 g jungen Spargel	1 Prise Salz
200 g Champignons	Öl
Weißweinessig	Kresse
1 EL gem. Koriander	
1 TL Zucker	

Spargel schälen und in feine Scheiben schneiden. mit den geputzten und halbierten Champignons mischen, mit weißweinessig beträufeln und mit Koriander, Zucker und Salz mischen. Zugedeckt ziehen lassen. Mit Öl beträufeln und mit Kresse anrichten.

16.29 Rhabarber-Salat

<i>Zutaten</i>	50 g Gehackte Pintenkerne
3 Stangen Rhabarber	2 EL Öl
250 g grüner Spargel	1 TL Senf
250 g weißer Spargel	2 EL Honig
1 Bd. Rauke	Salz
100 g braune Champignons	Pfeffer
100 g Zuckerschoten	1 EL Preiselbeeren
1 EL Zucker	
1 EL Butter	

Den Rhabarber, Spargel, die Rauke, Champignons und Zuckerschoten putzen und waschen, den weißen Spargel schälen. Rhabarber in Scheiben, Zuckerschoten und Spargel in Stücke schneiden und Champignons vierteln. Wenig Wasser mit dem Zucker erhitzen, Rhabarberstücke darin ca. eine Minute blanchieren, abtropfen lassen und ca. 1/3 davon pürieren.

Salzwasser erhitzen, Butter zugeben, Spargel darin ca. 15 Minuten garen und abtropfen lassen. Pintenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pürierten Rhabarber, Öl Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Preiselbeeren verrühren, mit dem restlichen Rhabarber, den Spargel-, Champignon- und Zuckerschotenstücken mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit Rauke auf Tellern anrichten und mit Pintenkerne bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.30 **Roher Spargelsalat**

800 g Grünspargel	<i>Für die Sauce</i>
1 Kopf rotblättriger Salat (Lollo Rosso oder Roter Eichblatt)	6 EL Rapsöl
1 rote Paprika	2 EL Weinessig
2 Tomaten	1 Zitrone, Saft von
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
300 g Drillinge	Salz
(kleine Kartoffeln mit einem Durchmesser von ca. 3 cm)	weißer Pfeffer
	1 Bd. Petersilie

Für diesen rohen Spargelsalat kann man die Spargelköpfe mit einer Länge von 5 bis 6 cm verwenden. Aus dem restlichen Spargel kann man eine leckere Spargelsuppe kochen. Salatblätter waschen und mit Küchentrepp trockentupfen. Paprika und Tomaten in Würfel und Lauchzwiebeln in feine Ringe (gut waschen, falls sie sandig sind) schneiden. Drillinge kochen und pellen. Alle Zutaten auf einer Salatplatte oder auf einzelnen Tellern anrichten. Für die Soße Öl, Essig und Zitronensaft mit feingehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen und über dem angerichteten Salat verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.31 **Roher Spargelsalat**

500 g Spargel	4 EL Obstessig
250 g Champignons	Salz
100 g Spinat	Pfeffer
150 g Erbsen; (TK)	Apfelficksaft
<i>Salatsoße</i>	6 EL Öl

Spargel schälen und, bis auf die Spitzen, schräg in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Spinat waschen, abtropfen lassen und die Stiele

entfernen. Erbsen in kochendes Salzwasser geben, aufkochen, abgiessen, kurz in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen. Salatsauce Obstessig mit etwas Salz, Pfeffer und Apfeldicksaft verrühren, Öl unterrühren. Alle Zutaten mit der Sauce mischen. Den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen, falls nötig, nachwürzen. Reich an Vitamin B2 sind Spargel, Erbsen, Pilze; ausserdem Fleisch und Innereien, Geflügel, Milch und Milchprodukte, alle Kohlarten und Nüsse. * pro Portion ca. 204 kcal/850 kJ *

16.32 Roher Spargelsalat mit Ei

1 Ei	2 EL Öl
200 g Spargel	Kopfsalatblätter
1 TL Sojasauce	1/2 Pkg. Kresse
1 EL Sherryessig	
Pfeffer	

Das Ei in 10 Minuten hart kochen. Spargel schälen, schräg in kleine Stücke schneiden. Aus Sojasauce, Essig, Pfeffer und Öl Salatsauce rühren, Spargel ganz kurz darin ziehen lassen. Auf den Salatblättern 2 Portionen anrichten. Das Ei schälen, in Sechstel teilen, auf den Salat legen und mit frisch geschnittener Kresse überstreuen. Roher Spargel ist im Geschmack noch intensiver als gekochter, und er schmeckt sehr erfrischend. Die Vorspeise sollte aber nicht zu lange stehen, sonst verliert der Spargel sein Aroma und seinen "Biss". "Dinner for two" vom 8.6.94 Vorspeise: Roher Spargelsalat mit Ei Hauptgericht: Kräuter-Hähnchen Dessert: Bananen "Copacabana"

16.33 Roher Spargelsalat mit Zuckerschoten und Champignons

250 g weißer Spargel	8 EL Pflanzenöl (z.B. Walnussöl)
6 EL Obstessig	200 g Wiesenchampignons
250 g grüner Spargel	1 Schalotte
; Salz	<i>Erfasst/Konvertiert von</i>
; Pfeffer aus der Mühle	- Peter Mess
150 g Zuckerschoten	- Cooknet 235:570/210
1 TL Zucker	- Quelle : Compuserve
50 g Kerbel, Frisch	

:Hinweis: Probieren Sie bitte vorher, ob Sie roher Spargel mögen. : Wer kein Fan davon ist, der kann den Spargel auch vorher : in Salzwasser bissfest garen.

Den Spargel schälen (den grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen) u schräg in

Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten eine Minute in kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Auch hier gilt: wer es nicht ganz so roh mag, der gare die Zuckerschoten etwas länger! Den gewaschenen Kerbel fein hacken. Eventuell einige Blätter als Garnitur zur Seite legen. Die Champignons mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die geschälte Schalotte sehr fein würfeln. Aus dem Essig, drei EL lauwarmem Wasser (oder Weißwein), den Schalottenwürfeln, Salz, Pfeffer und dem Zucker eine Marinade bereiten. Das Öl unterschlagen und die Zuckerschoten mit der Marinade vermengen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten und dekorieren. :Ca. 278 kcal/ 1163 kJ pro Portion

16.34 **Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat**

1 Bd. grüne Spargeln (ca. 500 g)	100 g Rohschinkenranchen
<i>Sud</i>	1 EL Baumnußöl
1 l Wasser	2 EL Sherryessig
1 EL Salz	2 EL Spargelsud
1 Prise Zucker	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Margarine oder Butter	Salz

Die Spargeln waschen. Den Anschnitt, soweit er holzig-fasrig ist, wegschneiden. Für den Sud das Wasser mit Salz, Zucker und Margarine oder Butter aufkochen, Spargeln begeben und während ca. 10 Minuten knapp gar kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Spargelsud zur Seite stellen.

Den Rohschinken halbieren, in 2 mm breite Streifen schneiden, in der Bratpfanne ohne Fett kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Das Öl in derselben Pfanne erhitzen, die Spargeln zugeben, leicht erwärmen, mit Sherryessig und Spargelsud ablöschen, vom Feuer nehmen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Spargeln anrichten, den Rohschinken darüber verteilen. Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Den übrig gebliebenen Sud abgeseiht für Suppen und Saucen verwenden.

16.35 **Salat aus grünem Spargel, Hühnerbrust und Omelettstreifen**

2 ausgelöste Hühnerbrüste	1 TL Sesamöl
3 EL Sojasauce	3 EL Erdnußöl
3 EL Sake (Reiswein) oder Sherry	Salatblätter
1/4 l Hühnerbrühe	1 TL helles Miso (Sojapaste)
200 grüner Spargel	1/2 TL Wasabi-(Meerrettich-)Pulver
Salz	1 TL Umeshu-Essig (ein sehr salziger Essig
2 Eier	aus

ingelegten japanischen Pflaumen.
Zucker

Das Fleisch mit je 1 El. Sojasauce und Sake einreiben und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann in einem Topf in die eben aufgekochende Brühe legen. Bei kleinster Hitze 5-8 Minuten pochieren. Im Sud abkühlen lassen. Den am unteren Ende sorgfältig geschälten Spargel schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten knackig kochen, die Spitzen nur 2 Minuten garen. Die Eier mit je 1 Tl. Sojasauce und Sake, sowie dem Sesamöl verquirlen, aber nicht schaumig rühren. In einer mit Öl ausgepinselten Pfanne fast durchscheinend dünne Omeletts backen. Omeletts abwechselnd mit Salatblättern aufeinanderstapeln und aufrollen. Quer in schmale Streifen schneiden. 2 El. Öl, 1 El. Sojasauce, 1 El. Sake, Miso und Wasabipulver verrühren, dabei einige Tropfen Brühe zufügen, bis eine cremige Salatsauce entstanden ist. Mit Umeshu-Essig und Zucker abschmecken. Das Hühnerfleisch in dünne Scheiben schneiden, alle Zutaten mischen und mit der Marinade anmachen. Tip: Eine Vorspeise, die sich besonders gut für Gäste eignet. Ihr könnt alles schon fix und fertig auf Tellern anrichten. Und sobald die Gäste sich zu Tisch begeben haben, braucht Ihr die einzelnen Bestandteile nur dick mit Marinade einzupinseln. Wenn Ihr die Zutaten verdoppelt, habt Ihr ein sommerliches Hauptgericht.

16.36 Salat aus Krebsen und Spargel

1 Dos. Krebsfleisch	1/2 TL Senf
12 Spargelspitzen (auch tiefgekühlt)	Zitronensaft
8 Radicchioblätter	1 Eidotter
4 EL Olivenöl	Salz
2 EL Magerjoghurt	Pfeffer
3 EL Ketchup	

Krebsfleisch gründlich abtropfen lassen und mit einer Gabel auseinander ziehen. Reste vom Panzer entfernen. Spargelspitzen kurz garen, dann abgießen.

Welke Blätter am Radicchio entfernen, den Rest vorsichtig waschen und abtrocknen. Auf einzelne Teller geben und das Krebsfleisch und die Spargelspitzen darauf verteilen.

Eine Mayonnaise zubereiten: Eidotter mit Senf, Zitronensaft, langsam dazugegossenem Öl, Salz und Pfeffer schlagen. Zum Schluss Joghurt und Ketchup unterheben. Fisch und Spargel mit der Soße überziehen und sofort servieren.

Aus Venetien.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

16.37 Salat olé!

500 g Spargel	2 cl Gin
125 ml Mayonnaise	etwas Spargelwasser
125 ml saure Sahne	500 g gekochte Krabben
1/2 TL Zitronensaft	
1/4 TL Senfpulver	

Den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und bissfest kochen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und die Spargelstücke sowie die Krabben unterheben. Alles 5 Stunden kühl stehen lassen und auf Salatblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.38 Salat Surprise (mit Sourcream)

500 g Frischer Spargel	Salz
500 g Erdbeeren	1 Schuß Zucker
1 Kopf grüner Salat	Frisch gem. schwarzer Pfeffer
1 Zitrone	4 Scheib. Toastbrot
200 g Schmand	4 TL Pflanzenmargarine
100 g Schlagsahne	
1 Bd. Großblättrige Petersilie	

Spargel waschen, vom Kopf her schälen. In einem großen, flachen Topf Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und Butter zum Kochen bringen. Spargel reingeben, sprudelnd aufkochen und weiter 15-20 Min. bei kleiner Flamme garen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Salat waschen, Mittelrippe rausschneiden und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Spargel abgießen und auskühlen lassen. Die Stangen abgießen und auskühlen lassen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Salat, Spargel und Erdbeeren locker mischen und auf Teller verteilen. Aus Zitronensaft, Joghurt und Sahne ein sämiges Dressing herstellen, salzen, pfeffern und feingewiegte Petersilie unterrühren. Über den Salat geben. Toastscheiben rösten, buttern und dazu servieren.

Tip: Egal, woher der Spargel kommt, frisch sollte er in jedem Fall sein. Die Schnittenden dürfen weder ausgedörrt noch brüchig sein, sondern saftig! Der Blick unter die Verpackung lohnt, denn je frischer der Spargel, um so dünner lässt er sich schälen, am besten mit einem scharfen Küchenmesser.

Dazu passen gut gekühlte Weißweine wie Gavi, D.O.C. 1996 oder Pinot Grigio, D.O.C., 1996

Mengenangabe: 4 Personen

16.39 Salat vom grünen und weißen Spargel mit Gänseleberparfait

32 Stangen Spargel, grüner
16 Stangen Spargel, weißer

Vinaigrette:

1/8 l Sonnenblumenöl und Walnußöl
1/16 l Rotweinessig
1/16 l Fleischbrühe, gut abgeschmeckte
1 EL Schalotten, gehackte
5 EL Kräuter, gehackte
Salz
Pfeffer

Gänseleber Parfait

750 g Geflügelleber (einfach)
200 g Gänsestopfleber
175 g Sahne
175 g Butter
1 Ei
1/4 l Reduktion aus Portwein,
Madeira und Rotwein

Die Geflügel-, die Gänsestopfleber, die Reduktion und das Ei mit dem Stabmixer gut zerkleinern. Die Sahne und Butter zusammen auf ca. 60° C erwärmen und langsam bei laufendem Mixer unter die Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, passieren. In eine feuerfeste Terrinenform füllen und im Wasserbad bei 120° C pochieren. Je nach Größe der Terrinenform variiert die Garzeit etwas, dürfte aber 35 Minuten nicht überschreiten. Das Parfait sollte einen Tag im Kühlschrank stehen.

Die Spargelstangen schälen und kochen, mit der Vinaigrette marinieren und anrichten. Mit einem heißen Löffel eine schöne Nocke aus dem Parfait stechen.

Unsere Weinempfehlung Riesling Auslese - halbtrocken oder lieblich Kerner Kabinett - halbtrocken Bacchus Spätlese - halbtrocken

Mengenangabe: 8 Personen

16.40 Schinken-Spargel-Cocktail-Virginia

400 g Spargelstücke
200 g Farmer-Schinken
100 g gekochte Champignons
2 Scheib. Ananas aus der Dose
8 Salatblätter
3 EL Mayonnaise

1 EL Ketchup
Salz
Pfeffer
Weinbrand
Zitronensaft

Geschälte Spargelstücke in Salzwasser garen und abschütten. Ananas und Champignons in Stückchen schneiden, den zuvor gewürfelten Schinken mit den Spargelstücken, Ananas und Champignons vermischen. Schalen oder weite Gläser mit Salatblättern auslegen und die Mischung darauf verteilen. Aus Mayonnaise, Ketchup und einem Schuß Weinbrand eine Soße rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Soße kurz vor dem Servieren über den Cocktail geben. Mit Kräutern, etwa Petersilie, garnieren. Anstelle

des Weinbrands kann man auch Sherry oder Orangensaft verwenden.

16.41 Schwetzingen Spargelsalat

<i>Salat</i>	1 Zitrone, Saft von
600 g frischer Spargel	Senf
4 Tomaten	2 Gläschen Eierlikör
2 Bd. Schnittlauch	Salz
<i>Dressing</i>	Pfeffer
2 hart gekochte Eier	1 Prise Zucker
4 EL Mayonnaise	<i>Sonstiges</i>
1 Becher Joghurt	1 Kopf Radicchio
1/2 Tasse(n) Sahne	1 Bd. Petersilie
3 EL Weinessig	

Spargel schälen, in feine Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Schnittlauch verlesen, waschen und fein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

Eier halbieren. Eidotter durch ein Sieb streichen und in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Sahne, Weinessig, Zitronensaft, Senf und Eierlikör zu dem Eigelb geben und alles glatt rühren. Dressing abschmecken. Soße über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Radicchio waschen. Spargelsalat auf Radicchioblättern anrichten. Petersilie und das Eiweiß hacken und den Salat damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.42 Schwetzingen Spargelsalat

250 -300 g Hähnchenbrust	<i>Dressing</i>
1 TL Salz	3 EL Mayonnaise (50 % Fett)
4 Pfefferkörner	3 EL saure Sahne
1 Lorbeerblatt	1 EL Zitronensaft
500 g mitteldicker Spargel	Salz
1 Prise Zucker	Pfeffer
1 TL Butter	Zucker
2 klein. Tomaten	1 Spritzer Worcestershiresauce
4 etwa 1 cm dicke Scheiben Ananas (ca. 400 g)	

3/4 l Wasser mit 1/2 TL., den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt zum kochen bringen.

Hähnchenbrust darin 20 Minuten lang garen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. Den geschälten Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 1/2 Wasser mit 1/2 Tl. Salz, Zucker und der Butter zum kochen bringen. Den Spargel darin 15-20 Minuten garen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Ananas in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch würfeln.

Die Mayonnaise mit der sauren Sahne, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und der Worcestershiresauce verrühren, Die Sauce über die Salatzutaten gießen und vorsichtig mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Auf einem mit Salatblättern und Kresse dekoriertes Platte anrichten.

Info: p.P. 750 kJ / 180 kcal 5 g Eiweiß; 8 g Fett; 22 g Kohlenhydrate

16.43 Spargel-Brokkoli-Salat

250 g weißer Spargel

250 g Brokkoli

1 Tas. Salzwasser

Salatsoße:

1 1/2 EL Weißwein-Essig

1 EL Gemüsekochwasser

2 EL Öl

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Schnittlauch

2 Schalotten oder 1 kl. Zwiebel

Salz

Pfeffer

50 g Kresse

50 g Feta-Käse

1 EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne

Spargel schälen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen, Stiele schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse mit Salzwasser zum Kochen bringen, 4-5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen lassen, es soll noch knackig sein. Herausnehmen, abkühlen lassen. Petersilie hacken, Schnittlauch in feine Röllchen und Schalotten in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten für die Salatsoße miteinander verrühren, pikant abschmecken, über das Gemüse geben. Kresse auf 2 Teller verteilen, den Salat darauf anrichten. Feta-Käse in Würfel schneiden, zusammen mit den Sonnenblumenkernen auf den Salat geben.

Mengenangabe: 3 Portionen

16.44 Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce

500 g Grüne Spargeln

30 g Butter

2 Ei; (1) hartgekocht, geschält, in Scheiben

80 g Sbrinz; oder Parmesan fein gescheibelt

Soße

1 Ei; (2) hartgekocht, geschält, fein gehackt

100 g Quark

2 EL Kräuter; fein gehackt

– Schnittlauch, Kerbel, usw.

2 EL Rotweinessig (Aceto Balsamico)	1 EL Sojasauce
Salz	1 EL Rahm
Pfeffer	

Von den Spargeln die hinteren zwei Dritteln in Scheibchen schneiden. Den Rest -also die Spitzen - der Länge nach halbieren. Alles in der Butter zugedeckt während ca. 10 Minuten knapp weich dünsten.

Für die Sauce, alle Zutaten gut verrühren. Die ausgetretene Spargelflüssigkeit aus der Pfanne beifügen, Ei (2) unterrühren. Spargel, Ei (1) und Käse auf Teller anrichten, Sauce darüber verteilen.

16.45 Spargel-Eier-Salat

300 g Spargelstücke	2 EL Mayonnaise
1/8 l Wasser	100 g süße Sahne
Salz	1/2 TL Senf
3 hartgekochte Eier	Zitronensaft
150 g gekochter Schinken	Salz
<i>Soße</i>	Zucker
2 EL Joghurt	Petersilie

Spargelstücke mit Wasser und Salz ankochen, 10 bis 15 Minuten fortkochen, abtropfen und abkühlen lassen. Eier und Schinken in Würfel schneiden und zum Spargel geben. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten und mit den Salatzutaten mischen. Mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.46 Spargel-Erbsen-Salat

1 kg weisser Spargel	1 1/2 TL Senf; nach Belieben
10 g Butter oder Margarine	;Pfeffer a.d. Mühle
;Salz	Cayennepfeffer
1 TL Zucker	2 EL Creme fraîche
300 g Paket Tk-Erbsen	1/8 l Öl
2 Frühlingszwiebeln	1 Bd. Petersilie
2 EL Apfelessig	

Spargel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser mit der Butter oder Margarine, Salz und Zucker in 8 Min. garen. Erbsen gefroren in den letzten 2 Min. dazugeben.

Beides abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Crème fraîche gleichmässig verrühren. Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren, bis eine dickliche Sauce entsteht. Sauce mit Spargel und Erbsen mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Tip: Dazu passen Bündner Fleisch u. Baguette. Pro Portion ca. 359 kcal/1499 kJ

16.47 Spargel-Erdbeer-Salat

250 g Spargel	1 Becher Crème fraîche
200 g Hühnerbrust	1 cl Sherry
200 g Erdbeeren	1/4 TL Worcestersauce

Sauce:

Spargel schälen, garen. Hühnerbrust waschen, in Wasser garen, abkühlen lassen und aufschneiden. Erdbeeren waschen und vierteln. Alle Zutaten mischen und auf ein Salatblatt legen.

Für die Sauce Crème fraîche, Sherry und Worcestersauce mischen und über den Salat gießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.48 Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm

200 g Zuckerschoten	125 g Sahnejoghurt
Salz	2 EL Zucker
1 Bd. Möhren	1 EL Zitronensaft
500 g Spargel, weisser	1 Bd. Dill
250 g Erdbeeren	Pfeffer, grob, aus der Mühle
1 Kopfsalat	

Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und in Rauten schneiden. Möhren waschen und schälen. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden.

Möhren und Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, Blattkelche abzupfen und in dünne Scheiben schneiden. Kopfsalat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten.

Gemüse und Erdbeeren mischen, auf den Salat geben. Joghurt mit Zucker, Zitronensaft und 6 El. Wasser verrühren. Dill, bis auf einige Zweige, hacken, unter die Sauce ziehen, mit Salz würzen und über den Salat giessen. Salat mit Pfeffer bestreuen und mit den Dillzweigen garnieren. Zubereitungszeit: 40 Minuten Nährwerte je Portion: Eiweiss Fett Kh kcal kJ ----- 4 g 2 g 13 g 94 395

16.49 Spargel-Pilz-Carpaccio

300 g zarter, grüner Spargel (erste Qualität; siehe auch Tip)	2 EL Weinessig
200 g Champignons	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Zitrone, Saft von	Salz
<i>Für die Vinaigrette:</i>	1 Prise Zucker
1 Fleischtomate	3 EL Pflanzenöl (evtl. mehr)
2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel	1 Bd. Basilikum, frisch

1. Den Spargel waschen, die harten Endstücke abschneiden und das untere Drittel der Stangen dünn schälen. Dann den Spargel längs in hauchdünne Scheiben hobeln., Pilze putzen, häuten und in sehr dünne Scheiben schneiden. Pilze zusammen mit dem Spargel anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Tomate überbrühen, häuten, halbieren und entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Essig mit Pfeffer, Salz, Zucker und Öl verrühren, Zwiebel und Tomatenwürfel zufügen. Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon sehr fein schneiden oder hacken und unter die Salatmarinade rühren. Die Vinaigrette über die Rohkost ziehen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Tip: Für dieses Rohkostgericht empfiehlt sich nur tagesfrischer Spargel der Extraklasse. Wenn Sie keinen so zarten Spargel bekommen, können Sie auch "normalen" verwenden; dieser Spargel sollte jedoch 2 Minuten blanchiert werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.50 Spargel-Rohkost

200 g Spargel	Kräutersalz
100 g junger Spinat	1 TL milden Senf
1 Orange	1 EL gehackten Kerbel
1 EL Maracuja-Fruchtjoghurt	1 -2 El. Leinsamen
100 g Natur-Joghurt	
1 TL gutes Keimöl	

Spargel enthält wenig Kalorien und wirkt entwässernd. Sie können sich also ruhig daran satt essen. Als Rohkost schmeckt er hervorragend und wird auch von Stillenden in der Regel gut vertragen. Besonders zart ist der grüne Spargel und - er muss nicht geschält werden! Das Gemüse waschen. Spinat putzen, Stiele abzwicken, kleine Blätter ganz lassen, grosse aufeinanderlegen und in Streifen. Spargel mit einem Spargelschäler schälen, Stangen in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, Spitzen ganz lassen. Orange schälen, in Segmente mit je 2 Spalten teilen, diese in dünne Scheiben schneiden. Dabei den Saft auffangen, mit beiden Joghurt, Öl, Salz, Senf, Kerbel und Leinsamen verrühren. Gemüse und die Orangenstückchen in einer Schüssel mischen, das Dressing darüber verteilen. (Ca. 393 kcal/1645kJ) Tip: Wenn Sie sich verwöhnen wollen, geben Sie nur Spitze in die Rohkost und bereiten aus den Stangen eine gesunde Suppe zu: Spargel in 1/4 l Milch gardünsten, pürieren, mit geschälten, geriebenen Mandeln binden, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Als fettarme Einlage sind Krabben oder ein gekochtes Ei geeignet. Also, ob das mit der Orange wegen der Säure wirklich für stillende Mütter geeignet ist? Ich weiss ja nicht so recht. Aber immerhin stand es so drin.

16.51 Spargel-Salat

Zutaten

1 kg Spargel
 1/8 l Brühe (Instant)
 Zucker
 500 g Putenbrustfilet
 20 g Butterschmalz
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

2 Bd. Frühlingszwiebeln
 150 g Blattspinat
 1 Bd. Schnittlauch
 1 Glas Mayonnaise (250 ml, 50 %)
 1/8 l Schlagsahne
 Zitronensaft
 1 Beet Kresse

1. Spargel schälen und in gleich lange Stücke schneiden. Die Brühe mit etwas Zucker zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin 10 - 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Putenbrustfilet in heißem Butterschmalz von jeder Seite 6 - 7 Minuten braten, salzen, pfeffern. 2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Im Spargelsud 3 Minuten ziehen lassen.

3. Spinat putzen und waschen, dicke Mittelrippen, wenn nötig, ablösen. Putenfleisch in Streifen schneiden und mit Spargel, Zwiebeln und Spinat in einer Schüssel mischen. 4. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit der Mayonnaise verrühren. Sahne halbsteif schlagen, unterheben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. 5. Sauce über den Salat geben, mit Kresse garnieren. Pro Portion ca. 33g E, 49g F, 17g KH 661 kcal (2766 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Spargel-Salat Hauptspeise: Scholle mit Speckstippe Nachspeise: Himbeer-Sahne-Creme

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

16.52 Spargel-Spinat-Salat

400 g Spargel, weißer	2 EL Weißweinessig Pfeffer
400 g Spargel, grüner	3 EL Öl
1 Tas. Wasser	2 EL Walnußöl
Salz	250 g Spinat
Zucker	200 g Champignons
10 g Butter	
1 Bd. Radieschen	

Spargel waschen, putzen, in Stücke schneiden. Weißen Spargel in Salzwasser mit 1 TL Zucker und Butter auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5-6 ankothen und 5 Min. auf 1 kochen. Grünen Spargel dazugeben, weitere 5 Min. kochen. Abtropfen lassen.

Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Mit Spargel und Radieschen mischen, 15 Min. ziehen lassen. Spinat waschen und putzen. Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides untermischen und gut abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 156 kcal / 655 kJoul

16.53 Spargelcocktail

250 g Brechspargel	6 EL süsse Sahne
1 kl. D. Mandarinen	3 EL Mayonnaise
0.5 Bd. Petersilie	1 EL Mandarinenensaft
<i>Marinade</i>	1 EL Zitronensaft

Brechspargel garen, Mandarinen abtropfen lassen, Petersilie fein hacken, und alles mischen. Marinade: Sahne halb steif schlagen, Mayonnaise hinzufügen, Mandarinenensaft, Zitronensaft alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über die Spargel geben und 10 Min. ziehen lassen.

16.54 Spargelcocktail mit Früchten

250 g Spargeln; frischgekocht	1 EL Tomatenketchup
100 g Erdbeeren; geputzt	1 TL Weinbrand
2 Scheib. Ananas	Salatblätter; zum Anrichten
2 EL Dickmilch; 3.5% Fett	1 Scheib. Toastbrot
1 EL Sahne-Dickmilch	– oder
Cayennepfeffer	1 Stück Baguette
Salz	
Süßstoff	

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren vierteln, Ananasscheiben kleinschneiden. Spargel und Früchte mischen. Die beiden Dickmilch mit den Würzzutaten und Weinbrand verrühren und Sauce abschmecken. Ein Schälchen mit Salatblättern auslegen, die Salatmischung darauf geben und die Sauce darüber verteilen. Mit Toast oder Baguette servieren.

16.55 Spargelsalat

750 g Spargel	Pfeffer
Salz	1/2 unbehandelten Zitrone, abgeriebene
Zucker	Schale von
1 TL Butter	6 EL Öl
150 g magerer dünn geschnittener geräucherter Schinken	1 EL gehackte Petersilie
3 hartgekochte Eier	1 EL Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)
3 EL Weinessig	1 EL feingeschnittener Dill
1 TL Sojasauce	4 Salatblätter

Spargel schälen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser mit 1 Prise Zucker und Butter ca. 15 Minuten nicht zu weich kochen. Danach gut abtropfen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden. Eier pellen und achteln. Aus Essig, Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Zitronenschale eine Salatsauce rühren, zuletzt Öl und Kräuter zugeben. Eine Schüssel mit Salatblättern auslegen, Spargel, Schinken, Eier und Kräuter einschichten, mit der Salatsauce begießen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Mengenangabe: 6 Portionen

16.56 Spargelsalat

500 g weißer Spargel	4 EL Knoblauchöl
1/2 Bd. Radieschen	3 EL Weinessig
100 g Cocktailtomaten	1 Msp. süßer Senf
2 Frühlingszwiebeln	Salz
<i>Salatsoße:</i>	Pfeffer

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden. Spargel mit 1 Tasse Salzwasser zum Kochen bringen, 15 - 18 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Geputzte Radieschen mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten vorsichtig miteinander mischen. Für die Salatsoße alle Zutaten gut verquirlen, abschmecken, über den Salat gießen, etwas durch ziehen lassen. 8 g Eiweiß, 41 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 2133 kJ, 509 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

16.57 Spargelsalat

800 g Spargel,	1 Prise Pfeffer,
1 TL Salz,	1 Bd. Lauchzwiebeln,
1 Bd. Petersilie,	1 Zitrone
50 ml Olivenöl,	
1 EL Weinessig,	

Den Spargel schälen und waschen. Für den Salat die Spargelköpfe in einer Länge von 5 cm abschneiden. Der Rest des Spargels wird für ein anderes Gericht verwendet, z. B. für eine Suppe. Die Spargelköpfe in dünne Scheiben schneiden, salzen und eine halbe Stunde durchziehen lassen. Die Petersilie fein hacken; die Lauchzwiebeln in längliche Streifen schneiden. Die Zwiebeln mit den gesalzenen Spargelscheiben vermengen, mit dem Öl, Weinessig und Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

16.58 Spargelsalat*Zutaten*

500 g Spargel

Salatsauce

1 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1 EL Zitronenessig

Pfeffer, Salz

3 EL - 1/2 Becher saure Sahne

1/2 Bd. Schnittlauch

Spargel schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden mit Salzwasser bedeckt garen (im Mikro ca. 15 min, im Dampftopf 8-10); nicht so matschig, aber weich abkühlen lassen. Salatsauce aus den angegebenen Zutaten zubereiten und über der Spargel geben (für schlanke Schlemmer: Schmand oder Crème fraîche statt Sahne). Die Mengen ziemlich beliebig variierbar.

Mengenangabe: 2 Portionen

16.59 Spargelsalat

500 g Spargel

2 EL Schnittlauch, feingehackt

2 EL Blattpetersilie, feingeh.

2 EL Kerbel, feingehackt

1 EL Estragon, feingehackt

1 EL Distelöl

Saft einer halben Orange

Saft einer halben Zitrone

etwas abgeriebene Orangenschale(unbehandelt)

1 EL Agavendicksaft (im Bio-Laden erhältlich)

1/2 EL Butter

etwas Zucker

Salz

Pfeffer

Küchenschnur

Küchenpapier

Den Spargel schälen und mit einer Küchenschnur zu einem Bündel schnüren. In Salzwasser, das mit Zucker und einem halben Eßlöffel Butter gewürzt wurde, ca. 15 Minuten kochen.

Den Spargel abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen.

Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Distelöl, Orangensaft, Zitronensaft, Orangenschale, Agavendicksaft in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Marinade mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den lauwarmen Spargel in Stücke schneiden und mit der Marinade anmachen.

Mengenangabe: 2 Portion(en)s

16.60 Spargelsalat in kaltem Schinkenrahm

1 kg Frischen Stangenspargel	1 EL Kräuter; gehackt
20 g Butter	80 g Gekochter Schinken
-Jodsalz	5 Radieschen
<i>Schinkenrahm</i>	-Jodsalz
3 EL Sauerrahm	Weisser Pfeffer
3 EL Joghurt	Obstessig
2 EL Sahne	

Spargel dünn schälen, unten abschneiden und in leichtem Salzwasser mit etwas Butter auf den Biss garen. Sauerrahm, Joghurt, Sahne, gehackte Kräuter, gehobelte Radieschen und Schinkenwürfel gut verrühren und mit Obstessig, Jodsalz und weissem Pfeffer verfeinern. Dieses Dressing über den angerichteten Spargel geben und evtl. noch mit einigen Schinkenwürfeln bestreuen.

16.61 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel

250 g weißer Spargel	30 g Kapernäpfel
250 g grüner Spargel	8 Seeteufelscheiben
Salz	(à 40-50 g, mit Mittelgräte, vom Fischhändler gehäutet)
3 EL Sherryessig	4 EL Öl
Zucker	2 Zweige Basilikum
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	
2 Döschen Safranpulver	
5 EL Olivenöl	

Den weißen Spargel vollständig, den grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren, dann schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

Den weißen Spargel in kochendes Salzwasser geben und 5 Min. garen. Inzwischen Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Safran und Olivenöl verrühren. Den weißen Spargel aus dem Kochwasser nehmen, kurz abtropfen lassen und mit der Vinaigrette mischen. Den grünen Spargel 2-3 Min. im kochenden Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen lassen und unter den weißen Spargel mischen.

Von den Kapernäpfeln die Stiele abschneiden, die größeren Kapernäpfel längs halbieren und unter den Spargelsalat mischen.

Die Seeteufelscheiben salzen und pfeffern, im heißen Öl bei starker Hitze auf jeder Seite

ungefähr 2 Min. kräftig braten.

Inzwischen den Salat auf Tellern anrichten, die Seeteufelscheiben darauf verteilen. Mit Basilikumblättern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.62 Spargelsalat mit Ananas

500 g Spargel	1 TL Puderzucker
1/2 TL Salz	1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker	1 Msp. Pfeffer
120 g Ananas	1 EL trockner Weißwein
100 g ger. Putenbrust	1 EL Parmesan, frisch gerieben
1 groß. Tomate	1 EL Kresse
100 g Crème fraîche	
2 TL Zitronensaft	

Den Spargel waschen, von oben nach unten dünn schälen, die holzigen Stellen abschneiden und den Spargel in 2 Portionen bündeln. Etwa 2 l Wasser mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen, die Spargelbündel hineingeben und zugedeckt, je nach Dicke der Stangen, 15-20 Min. kochen lassen.

Die Ananas schälen, den holzigen Strunk herausschneiden und die Scheiben in feine Stücke schneiden. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden. Die Tomate mit kochend heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomate in Streifen schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Den Spargel zwischen Tücher legen, das Garn entfernen und abtropfen lassen. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden.

Crème fraîche mit Zitronensaft, Puderzucker, Salz, Weißer Pfefferwein und Parmesan verrühren.

Die Kresse vom Beet schneiden und abrausen. Alle Zutaten miteinander vermischen, und den Salat mit der Kresse bestreuen.

16.63 Spargelsalat Mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette (Goethe)

500 g Stangenspargel	3 EL Trockener Weißwein
100 g Öl	Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Weinessig	Zucker
3 EL Feingehackte Gartenkresse	12 Scheib. Stangenweißbrot
3 EL Feingehackter Bärlauch	<i>Erfasst Am 14.05.1999 Von</i>
4 Ganze Blätter vom Bärlauch	Ulli Fetzer MDR - Goethe Kulinarisch
1 EL Feingehackte Zitronenmelisse	

Ganz besonders stolz war Goethe auf seinen eigenen Garten - zuerst auf den am Gartenhaus im Park an der Ilm. Später dann auf den Garten hinter dem Haus am Frauenplan.

Man kultivierte Blumen, aber auch Nutzpflanzen. Seine Zuneigung zeigte man gern mittels Geschenken aus dem eigenen Garten. So zum Beispiel gingen während der Spargelzeit die Stangen gleich kiloweise ins Haus der Frau von Stein.

Zubereitung: Zuerst wird der Spargel gründlich geschält, sehr schräg in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten und etwa 9-10 min in Salzwasser, mit einer Prise Zucker, bissfest gegart. Nach dem Garen gibt man den Spargel in kaltes Salzwasser, evtl. mit einigen zugegebenen Eiswürfeln.

Aus Essig, Wein, den gehackten Kräutern und dem Öl wird die Salatsauce bereitet, die man nach Geschmack mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und mit einer Prise Zucker gewürzt hat.

Auf den Tellern wird je ein gewaschenes Bärlauchblatt bis zum Tellerrand ausgelegt. In der Mitte des Tellers werden die Spargelstücke gefällig in Häufchenform angerichtet.

Obenauf gibt man mit einem Löffel je ein Viertel der gut verrührten Salatsauce.

Dazu reicht man etwas ofenwarmes Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.64 Spargelsalat mit Bandnudeln

600 g Spargel	1 Zitrone; Saft
1 l ;Salzwasser	1 EL Senf
1 Spur Zucker	-Salz
10 g Butter	-Pfeffer
100 g Bandnudeln	2 EL ;Wasser
Zucchini	7 EL Olivenöl
1 Grüner Salat	
1 Bd. Petersilie	

Spargel schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser mit Zucker, Butter 20 Minuten kochen. Die Bandnudeln im Spargelwasser 8 Minuten kochen. Zucchini in Streifen schneiden, grünen Salat zerpfücken. Alles auf einer Platte anrichten. Petersilie fein hacken, mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Wasser verrühren, Olivenöl unterschlagen, über die Zutaten giessen.

16.65 Spargelsalat mit Ei-Dressing

2 hart gekochte Eier	Salz
1 fein gewürfelte Zwiebel	Pfeffer
2 TL gehackte Petersilie	Zucker
1 TL fein gehackte Kapern	1000 g Spargel
4 EL Weißweinessig	100 g Rucola
1 TL Dijonsenf	150 g Kirschtomaten
4 EL Walnussöl	

Spargel vom Kopf zum Stangenende hin schälen, im Dampfgarer mit Garen Gemüse bei 100°C etwa 12 Minuten garen. Alternativ auf der Kochstelle in Salzwasser nicht zu weich garen. Abkühlen lassen, Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Rucola etwas zerkleinern. Spargelstücke, Rucola und Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Für das Dressing Zwiebel, Petersilie, Kapern, Essig, Senf, Öl, Gewürze und ein gehacktes Ei gut miteinander verrühren und über die Spargelstücke geben. Das zweite Ei ebenfalls hacken und den Spargel damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 -6 Portionen

pro Portion: 108 kcal / 452 kJoul, Eiweiß: 6 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 4 g

16.66 Spargelsalat mit Erdbeeren

<i>Zutaten</i>	<i>Salatsauce</i>
250 g grüner Spargel	1 EL Weinessig
Salz	2 -3 El Öl
Zucker	Salz
1/2 TL Zitronensaft	Pfeffer
1 TL Butter	100 g Erdbeeren

Spargel nur an der unteren Hälfte schälen, evtl. holziges Ende abschneiden, danach in 3 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser mit Zucker, Zitronensaft und Butter kochen, Den Spargel einlegen und ca. 15 min. auf 1 oder Automatikkochplatte 4-5 garen. Alle Zutaten für die Salatsauce miteinander verrühren, über den warmen Spargel gießen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die halbierten Erdbeeren zugeben, mischen und sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

16.67 Spargelsalat mit geräucherter Forelle

500 g Spargel	1/2 TL Salz
1/4 l Wasser	Zucker
Salz	1 TL Tabasco
Zucker	1/2 EL gehackte Petersilie
200 g gebratenes Hühnerfleisch	1/2 EL Dill
<i>Soße:</i>	1/2 Kopfsalat
4 EL süße Sahne	200 g geräucherte Forelle
1 EL Weinessig	

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hineingeben, 10 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Hühnerfleisch in Streifen schneiden und mit Spargel mischen.

Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten, über die Salatzutaten geben und durchziehen lassen.

Salatblätter in Streifen schneiden und auf eine Platte legen. Spargelsalat darauf anrichten.

Forelle in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Beilage: Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.68 Spargelsalat mit Haselnüssen

500 g Spargel, vorgekocht	Salz,
100 ml Spargelsud,	Pfeffer,
3 EL Sahne,	1 Prise Cayennepfeffer,
2 EL Joghurt,	4 Radieschen,
2 TL Haselnussöl oder Sonnenblumenöl,	1 Ei, hartgekochtes
1 TL Weißweinessig,	1 EL Haselnüsse in Scheiben
1 TL gehackter Majoran,	

Die Spargelstangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spitzen beiseite legen. 100 ml Kochsud des Spargels auf die Hälfte einkochen und mit Sahne, Joghurt, Öl und Essig gut mischen. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Die Spargelstücke mit etwas Sauce mischen und in die Mitte der Teller geben. Die Radieschen zuerst in Scheiben, dann in Stäbchen schneiden und über die Spargel verteilen. Mit den Spitzen garnieren. Das Ei klein würfeln und den Salat damit bestreuen.

16.69 Spargelsalat mit Krabben und Eiern

1 kg Spargel	1 Ei
1/4 l Wasser	2 EL Essig
Salz	1/8 l Öl
Zucker	3 EL Quark
4 hartgekochte Eier	Salz
250 g Krabben	Pfeffer
Kopfsalatblätter	Zucker

Mayonnaise:

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hineingeben, 8 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Eier in Scheiben schneiden, mit Krabben und Spargel mischen und auf Salatblättern anrichten.

Aus den angegebenen Zutaten eine Mayonnaise bereiten und über die Salatzutaten geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.70 Spargelsalat mit Lachsrollchen

250 g Spargel	100 g Sahnejoghurt
Salz	1 TL Senf milder
0.5 TL Zucker	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Blattspinat junger	4 EL Crème double
1 Schalotte	1 EL Kerbelblättchen
2 TL Zitronensaft	200 g Lachs geräucherter
2 TL Distelöl	

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden kürzen. Schalen und Enden etwa 10 Minuten kochen lassen, abseihen und den Sud mit dem Zucker und etwas Salz erneut aufkochen lassen. Den Spargel in Stücke schneiden, zugedeckt 15 Minuten im Sud kochen und dann abkühlen lassen.

2. Den Spinat mehrmals in stehendem Wasser waschen, in einem Tuch trockenschleudern, die langen Stiele abknipsen und auf vier Teller verteilen. Die Schalotte hacken. Eine Prise Salz mit dem Zitronensaft und dem Öl mischen und mit der Schalotte über den Spinat geben.

3. Den Spargel abtropfen lassen und auf dem Spinat anrichten. Den Joghurt mit dem Senf, etwas Salz, je einer Messerspitze Zucker, Pfeffer, der Crème double und dem Kerbel mischen und über den Spargel gießen.

4. Aus den Lachsscheiben Röllchen drehen, diese vorsichtig zusammenklappen und neben dem Spargel-Spinat- Salat anrichten.

Als festliche Vorspeise geeignet.

Hauchdünne, getoastete und noch warme Weißbrotscheiben dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

440 kJoul

16.71 Spargelsalat mit Orangen

750 g Spargel

2 l Wasser

1 TL ;Salz

2 Orangen

150 g Joghurt

2 EL Öl

2 EL Obstessig

1 EL Petersilie; gehackt

1 EL Dill

Etwas Kerbel

Etwas Estragon

;Pfeffer

Spargel waschen, dünn schälen und in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Orangen schälen und kleinschneiden. Mit den Spargelstücken in eine Salatschüssel geben. Joghurt mit Öl, Essig und den frischen Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat geben und untermischen.

16.72 Spargelsalat mit Schinken

1000 g Spargel

125 g geräucherte Schinkenscheiben

100 g Majonäse

Salz

Pfeffer

Zucker

Zitronensaft

Den Spargel vom Kopf zum Stangenende hin schälen. Anschließend im Dampfgarer mit Garen Gemüse 100°C etwa 12 Minuten garen oder auf der Kochstelle in Salzwasser nicht zu weich garen. Abkühlen lassen, Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Schinken in schmale Streifen schneiden. Majonäse mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Mit Spargel und Schinken vermischen. Dazu Toast servieren.

Mengenangabe: 4 -6 Portionen

pro Portion: 123 kcal / 514 kJoul, Eiweiß: 9 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 3 g

16.73 Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen

750 g grüner Spargel	2 EL Balsamessig
Salz	3 EL Weißweinessig
250 g Shiitake-Pilze	Pfeffer
2 Zwiebeln	200 g Blattspinat
1 groß. Knoblauchzehe	50 g Walnußkerne
2 EL Walnußöl	

Von den Spargelstangen am unteren Ende etwas abschneiden. Stangen halbieren und in reichlich Salzwasser 5 - 6 Minuten blanchieren. Shiitake-Pilze trocken abbürsten. Pilze in Scheiben, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch pellen, durchpressen und im Öl glasig dünsten. Pilze und Zwiebeln dazugeben, dünsten, mit beiden Essigsorten ablöschen und würzen. Abgetropften Spargel und gewaschenen Spinat unter die Pilze mischen und abgedeckt durchziehen lassen. Auf Portionstellern anrichten und mit gehackten Walnußkernen bestreut servieren.

Beigabe: Baguette Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

16.74 Spargelsalat mit Spargelflan

<i>Für den Spargelflan:</i>	12 weiße Spargelstangen
200 g grüne Spargelspitzen	12 grüne Spargelstangen
20 g Butter	2 EL Zucker
Salz	Salz
Zucker	80 g Butter
Pfeffer	2 EL Chiliessig
Muskatnuss	2 Eigelb
250 g Schlagsahne	50 g Schlagsahne
1 Ei	1 Msp. Senf
Fett für die Förmchen	2 EL Sonnenblumenöl
<i>Für den Salat:</i>	Pfeffer

Für den Plan Spargelspitzen fein schneiden und kurz in der Butter dünsten. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat würzen, Schlagsahne angießen. Spargel weich kochen. Im Mixer pürieren, anschließend im kalten Wasserbad auf Körpertemperatur abkühlen lassen, zwischendurch aufschlagen. Dann das Ei unterrühren und die Masse durch ein feines Sieb passieren. In vier gefettete Förmchen füllen. Förmchen in ein warmes Wasserbad setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150°/Gasherd: Stufe 1) ca. 25 Minuten stocken

lassen.

Für den Salat weißen Spargel ganz, beim grünen nur das untere Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen der Länge nach halbieren und in ca. 7 cm große Stücke schneiden. Spargelabschnitte und -schalen mit Zucker, 1 EL Salz und Butter in 2 Liter Wasser kräftig auskochen. Fond abgießen. Weiße Spargelstangen darin ca. 7 Minuten, grünen ca. 3 Minuten bissfest garen.

Chiliessig, Eigelb, Schlagsahne, 1 Prise Salz, Senf und Öl im Mixer kräftig verschlagen. Mit Pfeffer abschmecken. Flan auf Teller stürzen, Spargelstangen noch warm drumherum anrichten, mit Salatsauce beträufeln.

Nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.75 Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust

3 Eier; hart gekocht	1 TL Weisse Pfefferkörner
500 g Grüner Spargel; geputzt	4 Hähnchenbrustfilets
– 4 Minuten blanchiert	1/2 Bd. Glatte Petersilie
200 g Zuckerschoten	8 Zwiebäcke
– 2 Minuten blanchiert	6 EL Sherry-Essig
1 klein. Friséesalat; gezupft	2 Stiele Salbei
100 g Feldsalat; gezupft	Salz
3/4 l Hühnerbrühe	Weisser Pfeffer
1 Spur Piment	
1 Ingwerstück; wallnussgross	

Gemüse und Salat anrichten. Brühe mit Gewürzen aufkochen, Hähnchenfilets darin 12 Minuten pochieren. Brühe durchsieben und Fleisch warm stellen. Eier schälen, Eigelb herauslösen, Eiweiss würfeln. Petersilie, Zwiebäcke, Brühe (Menge anpassen !), Essig und Eigelb pürieren. Salbeiblätter in Streifen schneiden, zufügen und abschmecken. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Sauce über den Salat geben. Eiweiss und Hähnchenfilets anrichten.

Nach: Vital 4/94 (16.04.94, RG)

16.76 Spargelsalat Ostsee

800 g Spargel	1 EL Sherryessig
300 g Graved Lachs	7 EL Pflanzenöl
<i>Für die Marinade</i>	Salz
2 EL Himbeeressig	Pfeffer

Zucker
1 Bd. Dill

Den Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und im siedenden Salzwasser 15-20 Minuten knackig garen. Die Spargelstücke auf Küchentrepp gut abtropfen und erkalten lassen. Aus Himbeeressig, Sherryessig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade bereiten und über den Spargel geben. Den Graved Lachs in kleine Würfel schneiden, zum Spargel geben, Dill fein hacken und alles gut durchmischen. Im Kühlschrank kaltstellen. Auf Kopfsalatblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.77 Spargelsalat Sanssouci

500 g Spargel	1 gegrilltes Hähnchen
1/4 l Wasser	6 Artischockenherzen aus dem Glas
Fondor	2 Pk. Maggi Salat Dressing 'du Chef'
1 Prise Zucker	- Joghurt-Kräuter Sauce
5 g Butter	

Spargel waschen, schälen, in Stücke schneiden. Wasser, Fondor, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Spargel hineingeben, aufkochen und ca. 15 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Gegrilltes Hähnchen häuten, entbeinen und das Fleisch in Stücke schneiden. Artischockenherzen aus dem Glas abtropfen lassen, halbieren und mit dem Spargel und Hähnchenfleisch unterheben. Mit Maggi Salat-Dressing 'du Chef' Joghurt-Kräuter Sauce mischen und durchziehen lassen. Brennwert pro Portion: ca. 1510 kJ (360 kcal)

16.78 Spargelsalat »Yokohama«

800 g Spargel	3 hartgekochte Eier
1/4 l Wasser	20 g Mandelblätter
Salz	<i>Marinade</i>
Öl	8 EL Öl
300 g Putenbrust	4 EL Zitronensaft
2 Dos. Mandarinen	4 EL Spargelwasser
(Abtropfgewicht je etwa 300 g)	Salz
1 Dos. Sojabohnenkeime	Pfeffer
(Abtropfgewicht etwa 180 g)	Muskat

Zucker
 gehackte frische Kräuter

Spargel in Stücke schneiden, mit Wasser und Salz ankochen, 10 bis 15 Minuten fortkochen und abtropfen lassen. Öl erhitzen, Putenbrust darin etwa 5 Minuten braten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Mandarinen und Sojabohnenkeime abtropfen lassen, Eier hacken und alle Salatzutaten mischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, über die Salatzutaten geben und durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.79 **Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat**

800 g Grüne Spargeln	3 EL Tomatenwürfeln
800 g Weisse Spargeln	1 EL Schnittlauch
	– fein geschnitten
<i>Sauce</i>	2 EL Spargelsud
2 TL Salz	
1/2 TL Pfeffer	<i>Zum Garnieren</i>
3 EL Himbeeressig	2 Eier; hart gekocht
6 EL Traubenkernöl	

Die Sorten: * Weisse Spargeln: sie werden in angehäuften, dammähnlichen Beeten gezüchtet und gestochen, sobald sich die Erdoberfläche hebt. * Violette Spargeln: sie werden gestochen, wenn die Köpfe die Erdoberfläche durchgestochen haben. Sie schmecken würziger und kräftiger als weisse Spargeln. * Grüne Spargeln: sie werden geerntet, wenn sie rund 25 cm aus der Erde herausgewachsen sind. Das Aufbewahren: möglichst frisch verwenden, notfalls in ein feuchtes Tuch schlagen und bei 0 bis 5 °C 2 bis 3 Tage aufbewahren. Das Rüsten: Die Spargeln auf keinen Fall sparsam schälen. Weisse Spargeln waschen und unbedingt vom Kopf nach hinten schälen. Grüne Spargeln waschen und nur am unteren Ende schälen. Von den hinteren dicken und harten Enden ca. 2 cm wegschneiden. Die harten Stielenden können ausgekocht werden, das Sud kann dann für Suppen, Saucen und Bouillons verwendet werden. Das Binden: Damit man die Spargeln, wenn sie gekocht sind, ohne sie zu brechen aus dem Sud nehmen kann, bindet man sie vor dem Kochen in Bündel von acht bis zehn Stück zusammen. Das Kochen: Die Spargeln nur in leichtem Salzwasser, unter Zugabe einer Prise Zucker und etwas Butter, kochen. Starke Gewürze und Zitronensaft im Sud verderben das feine Spargelaroma; wer die Spargeln schneeweiss geniessen will, muss allerdings etwas Zitronensaft begeben. Weisse Spargeln benötigen eine Kochzeit von 15 bis 20 Minuten, grüne Spargeln 5 bis 15 Minuten. Garprobe: mit einem Küchenmesser in Spargelende einstechen - es sollte weich sein, aber noch etwas Widerstand bieten. Wichtig: Kochzeit gut überwachen zu stark gekochte

Spargeln verlieren den frischen Geschmack und können nicht mehr von Hand gegessen werden. Für kalte Gerichte die Spargeln im Sud erkalten lassen. Das Servieren: Verfügt man über keine Spargelplatte mit doppeltem Boden, die gut abgetropften, gekochten Spargeln auf eine Stoffserviette anrichten, damit der auslaufende Sud von der Serviette und nicht von der Sauce auf dem Teller aufgesogen wird. Tiefrieren: bei weissen Spargeln, 2 Minuten blanchiert; bei grünen Spargeln, 3 Minuten blanchiert. Ein einfaches Salat: Die Spargeln schälen, kochen und abtropfen lassen. Die Spargelenden in dünne Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen auf Teller anrichten und mit den Scheiben der Spargelenden bestreuen. Essig mit Salz und Pfeffer gut verrühren und das Öl begeben. Tomatenwürfel und Schnittlauch in die Sauce geben und vorsichtig mischen. Den Spargelsud darunter geben und diese Vinaigrette über die Spargeln anrichten.

Die Eier schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Spargeln damit garnieren.

16.80 Warmer Lachsfrühlingsalat

650 g Lachsfilet	– gewürfelt
1 Lauchstengel	<i>Sauce</i>
– in feine Rädchen	2 EL Balsamo-Essig
1 Zwiebel; in dünne Ringe	1/2 TL Curry
1 Stück frischer Ingwer	3 Tropfen Sojasauce
200 ml Weisswein	6 EL Olivenöl
250 ml ;Wasser	;Salz
1 EL Sherry	;Pfeffer
125 g Frühlingspinat; ganz klein	<i>Zum Garnieren</i>
– blättrige Sorte	1 EL Pinienkerne; geröstet
400 g Grüne Spargeln	1 EL Dill; gehackt
1 Tomate; geschält, entkernt	

Wein, Wasser, Sherry samt Zwiebel, Lauch und grobgeriebenem Ingwer kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden, auf einen Siebeinsatz legen und über den kochenden Sud geben. Im Dampf den Fisch kurz, allerhöchstens vier Minuten, garen und vom Dampf nehmen. Den Sud zu einer sämigen Konsistenz einkochen, mit dem Gemüse pürieren und zusammen mit dem Fisch warm stellen. Die Spargeln in 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser al dente kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls warm stellen. Den Spinat waschen und gut trocknen. Die zu langen und zähen Stiele entfernen. Zum Anrichten, je eine Portion Spinat, Spargeln und Tomatenwürfel auf lauwarmer Teller geben, die gut gemischte Sauce darüberträufeln und ein paar Fischstücke darauf anrichten. Mit der pürierten Sudsauce würzen, mit gerösteten Pinienkernen und Dill bestreuen und sofort servieren.

16.81 Warmer Spargelsalat

1.4 kg grüner Spargel	3 EL Essig
Salz	Pfeffer
2 EL Zucker	6 EL Olivenöl
2 klein. Zwiebeln	2 EL Butter
75 g Salami	80 g Parmesan am Stück
100 g grüne entsteinte Oliven	

Spargel waschen, putzen, unteres Drittel schälen, Stangen schräg dritteln. Dicke Stücke längs teilen. In einem Topf etwa 1/2 l Wasser mit 1/2 TL Salz und 1 EL Zucker erhitzen. Spargel darin in 6-8 Minuten bissfest garen.

Inzwischen Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Salami bei Bedarf abziehen und in dünne Scheiben teilen. Oliven abtropfen lassen und längs halbieren.

Essig mit Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl mischen.

4-5 EL vom Spargelsud abnehmen, den Spargel abgießen und abtropfen lassen.

Butter in der Pfanne erhitzen. Übrigen Zucker darin goldgelb schmelzen. Mit Spargelsud ablöschen, köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Spargel zugeben und darin schwenken.

Spargel mit Salami und Oliven anrichten. Mit der Marinade beträufeln und den Parmesan darüber hobeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.82 Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern

250 g Spargel	1 TL Dijonsenf
;Salz	7 EL Weissweinessig
;etwas Zucker	1/8 l Öl
10 g Butter	2 Bd. Dill
150 g Wildreis	200 g Räucherlachs
8 Wachteleier	
;Pfeffer aus der Mühle	

Spargelstangen waschen und sorgfältig schälen, dann in knapp 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen, Spargelabschnitte hineingeben und in 15 bis 20 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Den Wildreis in das Spargelwasser geben, zugedeckt in 40 bis 45 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen die Wachteleier 10 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, Senf und Essig in einer Schüssel verrühren, zuletzt das Öl untermischen, den feingehackten Dill dazugeben. Reis

in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen und abkühlen lassen. Spargel und Reis mit der Salatsauce mischen und 15 Minuten durchziehen lassen. Dann anrichten und mit halbierten Wachteleiern und Lachsscheiben garnieren.

17 Saucen, Marinaden

17.1 "Sauce Mousseline" (warme Buttersauce für Gemüse, z.B. für Spargel)

Reduktion:

4 EL Weißweinessig,
2 EL Wasser,
4 Pfefferkörner,
1 Schalotte,
Petersilie

Zum Einrühren:

2 EL Wasser, evtl. mehr
3 Eigelb,
100 g Butter,
100 ml geschlagene Sahne

Für die Reduktion die entsprechenden Zutaten aufsetzen und solange kochen, bis die Flüssigkeit fast eingedampft ist. Die Restflüssigkeit durch ein Sieb streichen und im Wasserbad heiß werden lassen (aber nicht kochen!).

2 bis 3 EL Wasser dazumischen, die Eigelb mit dem Schneebesen unterrühren und nach und nach die in Würfelchen geschnittene Butter, bis die Sauce cremig und schaumig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Sahne unterziehen.

17.2 Ananas-Sauce

2 Scheib. Ananas
2 EL Walnüsse, gehackt
1 EL Senf, mittelscharfer
1 EL Zitronensaft

Salz
Pfeffer
200 ml Sahne

Ananas mit dem Mixstab fein pürieren, Walnüsse, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter das Püree rühren. Sahne steif schlagen und unterziehen.

17.3 Aufgeschlagene Sauce Hollandaise

1 TL Senf
2 EL Essig
1 Eigelb
Salz

Pfeffer
250 g Butter (flüssig)

Alle Zutaten, bis auf die Butter, in einer Schüssel verquirlen und im Wasserbad erwärmen. Vorsicht: Die Masse darf nicht zu heiß werden, da sie sofort stockt. Flüssige Butter tröpfchenweise dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Masse

dicklich wird.

17.4 Avocado-Sauce (zu Spargel)

1/8 l Milch	Zitronensaft
1 Schächtelchen Feine Helle Sosse Holländische Art	1 Prise Zucker
1 Avocado	Pfeffer

Milch und Spargelwasser erwärmen, Maggi Feine Helle Sosse Holländische Art einrühren und zum Kochen bringen. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, die Frucht schälen, mit Zitronensaft beträufeln und pürieren. Zur Sauce geben und gut unterrühren. Mit Zucker, Zitronensaft und Pfeffer würzen und abschmecken. Brennwert pro Portion: ca. 815 kJ (195 kcal).

17.5 Champignon-Sauce

2 Schalotten	400 ml Gemüsefond
300 g weiße Champignons	1 TL Kräuter der Provence
1/2 Zitrone	(Würzpaste aus dem Glas)
20 g Butterschmalz	125 g Crème double
Salz	
Pfeffer	

Schalotten pellen, fein würfeln. Champignons putzen, 2/3 der Pilze fein hacken, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, gehackte Pilze zugeben, kurz mitdünsten und würzen. Mit dem Fond ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Dann mit dem Schneidstab pürieren. Kräuter der Provence und Crème double unterrühren, Champignonscheiben dazugeben und abschmecken. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

17.6 Chantilly-Sauce

1 Eigelb	100 g Sahne
1/8 l Öl (oder 125 g fertig gekaufte Mayonnaise)	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
etwas abgeriebene Zitronenschale	

Zuerst machen wir uns eine Mayonnaise. Das Eigelb in eine Schüssel geben, dann unter ständigem Rühren mit dem Handrührer das Öl zugeben: Zuerst tropfenweise, dann immer etwas mehr, schliesslich mit einem dünnen Strahl. Wenn man das Öl zu schnell zugibt, gerinnt die Masse. Öl und Eigelb müssen Zimmertemperatur haben! Mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Die Sahne schlagen, mit Zitronensaft und -schale unter die Mayonnaise heben, nochmals abschmecken. Die Chantilly-Sauce schmeckt auch sehr gut zu Eier-salat. Einige Hinweise: Für die Chantilly-Sauce kann man auch gekaufte Mayonnaise verwenden, sie hat deutlich weniger Cholesterin. Wer die Mayonnaise allerdings wie oben beschrieben selbst machen will – es ist nicht sehr schwierig, wenn man dreierlei beachtet: Ein möglichst frisches Ei nehmen, das Öl am Anfang wirklich nur tropfenweise zugeben und – am allerwichtigsten!!! – darauf achten, dass Ei und Öl beide Zimmertemperatur haben. Das Ei also niemals direkt aus dem Kühlschrank verwenden! Als Dinner for Two Vorspeise: Spargel-Avocado-Salat mit Chantilly-Sauce Hauptgericht: Kalbsmedaillons "Hohenzollern" mit Käsebällchen und grünem Salat Dessert: Mascarponecreme mit Mokka

17.7 Dillmayonnaise

6 EL Mayonnaise	1 Spritzer Worcestershiresauce
2 EL Dill, gehackt	Dillspitzen
Salz	
Pfeffer	

Alle Zutaten glattrühren und die Soße mit Dillspitzen garnieren.

17.8 Dreierlei Soßen zum Spargel

2 kg Spargel	20 g Butter
1/2 TL Salz	<i>Für die Avocadosoße:</i>
1 Prise Zucker	

1 Avocado	20 ml Öl
1 TL Zitronensaft, evtl. mehr	1/8 l Wein
Salz	2 TL Zitronensaft
Pfeffer	Salz
2 EL Tomatensaft	Pfeffer
2 EL Sahne	
1 Prise Zucker	<i>für die Zabaione:</i>
<i>für die Tomaten-Basilikum-Vinaigrette</i>	50 ml Spargelkochwasser
2 Tomaten	50 ml Weißwein
1 Bd. Basilikum	2 Eigelb
1 Schalotte (kleine Zwiebel)	1 TL Kerbel
1 TL Butter	1 EL Sahnequark, evtl. mehr
2 TL Sherry- oder Weißweinessig	

Den Spargel schälen, in einem Topf mit reichlich Wasser, gewürzt mit Salz und Zucker und verfeinert mit Butter 15 bis 18 Minuten garen.

Für die Avocadosoße die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Zusammen mit dem Zitronensaft pürieren. Das Mus mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Tomatensaft und Sahne unterrühren und nach Geschmack mit etwas Zucker abschmecken.

Für die Vinaigrette die Tomaten waschen, halbieren, den grünen Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, abtropfen lassen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mit Essig, Öl, Weißwein und Zitronensaft ablöschen und die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel und Basilikumstreifen unter die Soße mischen. Diese Soße warm oder kalt zum Spargel servieren.

Für die Zabaione den Kerbel fein hacken. Spargelkochwasser und Weißwein in einen Topf geben und leicht erwärmen. Die Eigelb zufügen und bei mäßiger Wärmezufuhr mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis eine dickflüssige schaumige Soße entstanden ist. Den Topf von der Kochplatte nehmen, kurz weiterschlagen. Kerbel und Quark unterrühren.

Alle drei Soßen getrennt zum Spargel servieren. Kalorien: Bei der Avocadosoße 156 kcal bzw. 653 kJ pro Person; bei der Vinaigrette 61 kcal bzw. 257 kJ pro Person; bei der Zabaione 40 kcal bzw. 166 kJ pro Person.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.9 Knoblauchbutter mit Spargel

<i>Zutaten</i>	100 g Butter
450 g grüner Spargel	1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Salz

Pfeffer
50 g Pecorino

Grünen Spargel putzen und in Stücke schneiden. Mit in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen in heißer Butter und Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten garen. Mit grob geraspelten Pecorino bestreuen. Paßt zu Bandnudeln oder Penne.

Mengenangabe: 4 Portionen
Pro Portion ca. 260 Kalorien / 1090 Joule

17.10 Kräutersauce

1 Eigelb	2 EL gehackte Kräuter
1 TL Senf	(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Koriandergrün)
Salz	100 ml Sahne
Pfeffer	
1 Dos. Trinkmilch-Joghurt (125g)	
1 EL Zitronensaft	

Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Joghurt, Zitronensaft und Kräuter glattrühren. Sahne steifschlagen und unterziehen.

17.11 Lachs-Hummersauce

400 ml Hummerfond	Pfeffer
100 g Mascarpone (ital. Frischkäse)	Zucker
200 g Lachsfilet	20 g Butterschmalz
1/2 Zitrone	80 g Butter oder Lachs-Champagner-Butter
Salz	

Hummerfond und Mascarpone in einem Topf verrühren und auf kleiner Gasflamme auf 1/3 der Menge einkochen. Lachsfilet waschen, trocknen, säuern und würzen. Im heißen Butterschmalz ca. 4 Minuten braten. Kalte Butter flöckchenweise unter den Hummerfond rühren. Lachs leicht zerteilen und in die Sauce geben. Abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

17.12 Malta-Sauce (zu Spargel)

1/8 l Orangensaft	125 g Butter
1 Pk. Maggi Meisterklasse	1 Prise Zucker
Zubereitung für Sauce Hollandaise	

Den Orangensaft erwärmen, Maggi Meisterklasse Zubereitung für Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Nach und nach Butter unterschlagen und mit Zucker würzen und abschmecken. Brennwert pro Portion: ca. 1180 kJ (280 kcal).

17.13 Mangosauce

1 Zwiebel	etwas geriebene Zitronenschale
1 Knoblauchzehe	1/2 Zitrone
20 g frischer Ingwer	150 g Crème fraîche
1 reife Mango	Salz
20 g Butter	Pfeffer
2 EL Curry (evtl. mehr)	
400 ml Rinderfond	

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen, Ingwer schälen. Alles in sehr feine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und fein würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Ingwer- und Mangowürfel kurz mitdünsten, Curry, Fond, Zitronenschale und -saft zufügen und kurz auskochen. Mit dem Schneidstab pürieren, Crème fraîche dazugeben, aufkochen und abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minute

Mengenangabe: 4 Portionen

17.14 Paprikasauce

1 klein. Paprikaschote, rot	Salz
150 g Sahnequark (40 %)	Pfeffer
1 EL Tomatenketchup	1 EL Edelsüßpaprika
4 EL Salatcreme	

Paprikaschote waschen, halbieren, Stiel, Kerne und Trennwände entfernen. Fruchtfleisch kleinschneiden und mit dem Mixstab fein pürieren. Quark, Ketchup und Salatcreme glattrühren, Paprikapüree unterziehen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika

abschmecken.

17.15 Quarksauce

1 klein. Zwiebel	100 ml Milch
1 EL Butter	1 EL Estragonblättchen, gehackt
50 ml Weißwein, halbtrockener	Salz
50 ml Weißweinessig	Pfeffer
40 g Butter	Worcestershiresauce
100 g Magerquark	

Zwiebel schälen, feinhacken und in der Butter glasig dünsten (nicht bräunen). Wein und Essig angießen und auf ca. 1/3 einkochen lassen. 40 g Butter zufügen. Die Soße mit dem Mixstab pürieren und abkühlen lassen. Quark mit Milch glattrühren und mit dem Estragon unter die Soße ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce abschmecken.

17.16 Sauce suédoise - Schwedische Sauce

<i>Mayonnaise</i>	1 TL frischer Meerrettich, gerieben
1 Eigelb	1/2 Orange, nur Schale
1 Prise Salz	1 EL Orangensaft
1 TL Senf	Cayennepfeffer
1 TL Essig oder Zitronensaft	Salz
1 dl Sonnenblumenöl, evtl. mehr	
1/4 eines mittelgroßen Apfels	

Eigelb, Salz, Senf, Essig oder Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Das Öl tropfenweise unter stetem Rühren dazugeben. Wenn die Mischung dicker wird, das Öl unter ständigem Rühren in einem sehr dünnen Strahl dazugeben. Den Apfel schälen, mit der Bircherraffel direkt in die Mayonnaise reiben, mischen, dann die restlichen Zutaten begeben.

Tipps - Alle Zutaten sollten bei der Zubereitung Zimmertemperatur haben. - Die Mayonnaise ist in der Konsistenz richtig, wenn sie weiche Spitzen bildet. - Um die Mayonnaise luftiger und leichter zu machen, kann 1 geschlagenes Eiweiß darunter gezogen werden.

17.17 Spargel Salsa

20 Spargelspitzen	1/2 gelbe Paprikaschote
1 Tomate	2 EL Olivenöl
2 EL Soja-Sauce	1 EL Balsamico-Essig
1 EL Zucker	2 frische Basilikumblätter
1 EL Hot-Sauce	2 frische Petersilienstängel
1 Zwiebel	

Die Tomate würfeln, Zwiebel schälen und zerkleinern, die Paprika abwaschen und in Würfel schneiden. Basilikumblätter und Petersilienblätter waschen und klein hacken.

In einer Schüssel Soja-Sauce, Zucker, Hot-Sauce, Olivenöl und Balsamico-Essig gut verrühren. Die zerkleinerten Zutaten hinzufügen und gut mischen.

Passt gut zu gegrilltem Lachs.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.18 Spinatsauce

200 frischer Spinat	Salz
1 EL Rapsöl	Pfeffer
5 EL Mayonnaise	
100 ml Sahne	

Spinat gründlich waschen und tropfnaß im Öl dünsten, bis er zusammenfällt. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem Mixstab pürieren und die Mayonnaise unterrühren. Sahne steifschlagen und unterziehen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.19 Walnuss-Hollandaise-Sauce (zu Spargel)

1/8 l Wasser	60 g Walnusskerne (10 Stück)
1 Pk. Maggi Meisterklasse	80 g Butter
Zubereitung für Sauce Hollandaise	

Wasser erwärmen, Maggi Meisterklasse Zubereitung für Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Walnusskerne hacken, Butter in Stücke schneiden, nach und nach unter die Sauce schlagen. Die gehackten Nüsse unterheben.
Brennwert pro Portion: ca. 670 kJ (160 kcal)

17.20 Weißweinsauce

50 ml Weißwein, lieblicher
2 EL Senf, mittelscharfer
6 EL Mayonnaise

Salz
Cayennepfeffer

Wein, Senf und Mayonnaise glattrühren. Sie Soße mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

18 Sonstiges

18.1 Festlicher Spargeltoast

500 g frisch gegarter Spargel	Salz
4 Scheib. Kastenweißbrot	Pfeffer
Butter zum Bestreichen	zerlassene Butter
4 Scheib. gekochter Schinken	Basilikum
4 Scheib. junger Gouda	
2 Tomaten	

Im Sud ausgekühlten Spargel sorgfältig abtropfen lassen. Die Stangen halbieren. Brotscheiben toasten und mit der Butter bestreichen. Mit den Schinkenscheiben, Spargelstücken und Käsescheiben belegen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit zerlassener Butter beträufeln. Im vorgeheizten Grill gratinieren, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Mit Basilikum garnieren.

18.2 Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln

160 g Getreidekörner; (Weizen, – Gerste, Hafer, Dinkel)	– Würfel geschnitten
1 l ;Wasser	1 1/2 EL Bärlauchpaste; (siehe – besonderes Rezept)
;Salz	150 ml Sahne
1 Lorbeerblatt	1100 ml Spargelfond oder Bouillon
30 g Butter	1 EL Sbrinz oder Parmesan
1 Schalotte; gehackt	– gerieben
2 Grüne Spargeln; nach – Belieben auch etwas mehr, – geschält und in kleine	10 g Butterflocken

Getreide etwa 24 Stunden in Wasser einweichen. Abgiessen, im Dampfkochtopf mit etwas Wasser, Salz und Lorbeerblatt 10-15 Minuten kochen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann durch ein Sieb schütten und das Lorbeerblatt entfernen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die gehackte Schalotte gut andünsten, ohne Farbe zu geben. Das gekochte Getreide dazugeben und mit Spargelwürfeln, Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Bärlauchpaste und eventuell etwas Salz abschmecken und zuletzt den geriebenen Käse und die Butterflocken darunterziehen.

18.3 Hirsotto mit grünen Spargel

250 g Hirsekörner	50 ml Vollrahm
75 g Zwiebeln; in feine Streifen	150 g Grüne Spargel; gekocht oder
25 g Butter	– gedämpft, in 2 cm Stücke
1 l Weisser Geflügelfond	; Salz
1 Lorbeerblätter	; Pfeffer
15 g Petersilie; grob gehackt	50 g Sbrinz; gerieben oder Parmesan
20 g Kräuterbutter	

Zwiebel in Butter dünsten. Hirse beifügen und kurz darin wenden; mit Geflügelfond auffüllen, Lorbeer zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen (die Hirse soll weich, aber noch körnig sein !). Spargeln, Rahm, Kräuterbutter und Petersilie beifügen, kurz erwärmen und abschmecken. Reibkäse separat dazu servieren.

18.4 Schinkentüten in Meerrettich

4 Scheib. gekochter Schinken	Zitronensaft
12 Stückchen Spargel	Zucker, Salz, nach Geschmack
1 EL. geriebener Meerrettich	
1/8 l süsse Sahne	

Die Sahne wird geschlagen, mit Meerrettich vermischt und mit Zitronensaft, Salz und Zucker abgeschmeckt. Diese Meerrettichsahne auf die Schinkenscheiben streichen, Spargelstückchen hineinlegen, Schinken zu kleinen Tüten rollen und auf Toastscheiben legen. Mit etwas Meerrettichsahne und Preisselbeertupfern garnieren. Ich nehme an, lieber Anhang von Computer-Fans, dass die Kiste ein wenig in den Hintergrund gerät, während geschlemmt wird. (AH)

18.5 Spargel-Bauerntoast

600 g Spargel	Butter zum Bestreichen der Brote
250 g Bratwürste	Salz
125 g Allgäuer Käse	Pfeffer
2 Eier	1 Bd. Petersilie
4 Scheib. Graubrot	

Den Spargel schälen, halbieren, in siedendem Salzwasser knackig garen und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen. Die gebratenen Würste und den Käse fein würfeln. Eiweiß steif schlagen, Eigelb unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse zugeben. Die Graubrotsscheiben toasten, mit Butter bestreichen, den Spargel darauf verteilen, Bratwurst darübergeben und mit der Ei-Käsemischung überziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 7-10 min. überbacken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren. Dazu schmeckt ein kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.6 Spargel-Schinken-Toast

200 g Spargel	4 Scheib. Ananas
1/8 l Wasser	4 Scheib. Edamer
Salz	Mandelblätter
4 Scheib. Toastbrot	Petersilie
4 Scheib. gekochter Schinken	

Spargel mit Wasser und Salz ankochen, 15 Minuten fortkochen und abtropfen lassen. Spargelstangen halbieren. Brotscheiben toasten. Nacheinander Schinken, Spargel, Ananas und Käse auf die Toastscheiben legen. Toast unter dem vorgeheizten Grill überbacken. Mit Mandelblättern und Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.7 Strassburger Schlemmerttoast

500 g Spargel	Zubereitung für Sauce Bernaise
1/4 l Wasser	125 g Butter
Fondor	1 Dos. Champignons (210 ml)
etwas Zucker	4 Scheib. Weissbrot
5 g Butter	1 Dos. Gänseleberpastete (100 g)
1/8 l Spargelwasser	
1 Pk. Maggi Meisterklasse	

Spargel waschen, schälen, in 9 cm gleichmässig lange Stücke schneiden. Wasser, Fondor, etwas Zucker und Butter zum Kochen bringen. Spargel hinzufügen, aufkochen und ca. 20 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Spargelwasser erwärmen, Maggi Meisterklasse Zubereitung für Sauce Bearnaise mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Butter nach und nach unterschlagen. Champignons abtropfen lassen, hacken und unter die Sauce geben. Weissbrot toasten und mit Gänseleber bestreichen, mit Spargel belegen und mit der Sauce überziehen.

Brennwert pro Portion: ca. 2085 kJ (495 kcal).

19 Vorspeisen, Suppen

19.1 Creme d'asperges - Reiche Spargelsuppe

16 Spargelstangen (750 g bis 1 kg),
weiße und grüne

Spargelsud

6 dl Wasser
1/2 TL Salz
1 Prise Zucker
1/2 TL Margarine oder Butter
einige Tropfen Zitronensaft

Fleischbouillon

1/2 Lauchstängel
1 klein. Stück Sellerie

1 Zwiebel, besteckt
2 Pfefferkörner, zerdrückt
1 l Wasser
1 TL Salz
200 g Kalbsbrust
300 g Pouletflügeli

Sonstiges

2 dl Spargelsud
3 dl Fleischbouillon
2 dl Doppelrahm
wenig Streuwürze oder Salz

Für die Fleischbouillon Gemüse rüsten, mit den übrigen Zutaten im kalten Wasser aufsetzen, 10 Minuten kochen, salzen. Fleisch in die siedende Flüssigkeit geben, auf kleinem Feuer ca. 40 Minuten gar kochen. Unterdessen Spargeln rüsten, bündeln, Wasser mit Salz, Zucker, Margarine oder Butter und Zitronensaft aufkochen, Spargeln beugeben und während 30 Minuten weichkochen. (Grüne Spargeln erst nach 15 Minuten beugeben, sie haben eine kürzere Kochzeit.) Von den vorgekochten Spargeln die Köpfchen wegschneiden, zur Seite stellen.

Die Spargelstangen mit 2 dl Spargelsud im Mixer pürieren, in die Pfanne zurückgeben, 3 dl Fleischbouillon durch ein Sieb dazugießen, den Rahm beifügen und die Suppe unter Rühren kochen lassen, bis sie dicklich wird, evtl. nachwürzen.

Das Fleisch aus der Bouillon nehmen, Pouletflügeli enthäuten, alles in sehr feine Streifen schneiden. Spargelköpfchen und geschnittenes Fleisch in vier vorgewärmte Suppenteller oder -lassen verteilen, Suppe dazugießen und sofort servieren.

Tipps - Die Suppe kann sehr gut bereits am Vortag zubereitet werden. - Restlichen Spargelsud portionenweise einfrieren.

Anmerkung: Wird die Suppe als Vorspeise serviert, reicht sie für 6-8 Personen.

19.2 Cremesuppe aus grünen Spargeln und Morcheln

6 Grüne Spargeln; (1) je ca. 10 cm Länge
8 Spargeln; (2) nur die
– grünen Spitze, gekocht

50 g Butter; (1)
30 g Butter; (2)
100 g Frische Morcheln sehr gut gewaschen

– geviertelt	2 dl Doppelrahm
1 Schalotte; fein gehackt	Salz
20 g Butter; (3)	Pfeffer
2 dl Spargelkochwasser	

Die Spargeln (1) ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, abtropfen, Kochwasser beiseite tun. Butter (1) in einem Topf erhitzen, 2/3 der fein gehackten Schalotte zugeben und etwas dünsten lassen. Die gekochten Spargeln (1) zugeben, sowie Kochwasser, zum Kochen bringen. Doppelrahm zugeben und während 2 Minuten bei guter Hitze kochen lassen. Pürrieren, dabei Butter (2) zugeben. Durch einen sehr feinen Sieb geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite legen.

Vor dem Servieren: Die Spargelspitzen (2) warm machen, die Spargelcreme ebenfalls. Die Morcheln mit dem Rest der Schalotte sowie Butter (3) in einer kleinen Pfanne tun, salzen und so lange dünsten lassen, bis die Flüssigkeit der Morcheln verdampft ist. Die Spargelcreme in Suppenteller verteilen, je 1/servings der Morcheln in der Mitte tun und mit je 2 Spargelspitzen dekorieren.

19.3 Crostini mit Spargel, Schinken und Fontina

800 g gegarte Spargelspitzen	20 g Butter
200 g gekochter Schinken	4 Scheib. Bauernbrot
200 g Fontina (Käse)	

Fettrand des Schinkens entfernen und den Schinken mit der geschnittenen Butter im Mixer pürrieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Grill vorheizen und Brot rösten. Wenn die Scheiben goldgelb und knusprig sind, aus dem Grill nehmen und mit der Schinkencreme bestreichen. Dann die Spargelspitzen darauf anrichten.

Käserinde entfernen, den Käse in feine Streifen schneiden. Die Käsestreifen so erhalten auf dem Spargel verteilen und Backofen auf 160° vorheizen.

Crostini auf ein Blech legen und im Ofen ca. zehn Minuten goldgelb backen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Unverzüglich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

19.4 Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel

300 g grüner Spargel	Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Schnittlauch	1 geräucherte Entenbrust
2 EL Balsamessig	2 EL Pinienkerne
1 Tasse(n) Gemüsebrühe	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	
Salz	

Vom Spargel die Enden entfernen und die Spitzen fingerlang abschneiden. Spargelstangen (ohne die Spitzen) in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Spargelspitzen circa eine Minute in kochendes Salzwasser geben, dann die Spargelstückchen hinzufügen und zusammen nochmals circa eine Minute blanchieren. Anschließend abgießen, mit Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Vom Schnittlauch die Spitzen etwa 10 Zentimeter lang abschneiden und beiseite stellen. Den Rest in feine Röllchen schneiden und mit Balsamessig, Brühe, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.

Entenbrust mit einem sehr scharfen Fleischmesser in hauchdünne Scheiben schneiden und dekorativ auf großen Tellern anrichten. Spargelstücke in der Mitte verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und anschließend über den Spargel geben. In der noch heißen Pfanne die Butter schmelzen und über den Salat träufeln, mit den Schnittlauchspitzen garnieren.

<http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20020909/b3.phtml>

Mengenangabe: 4 Portionen

19.5 Entenstreifen mit leichtem Zimtaroma

1 Entenbrust mit Knochen	<i>Zimtvinaigrette</i>
8 Feine Spargelspitzen	50 ml Kalbsfond
1 Karotte	50 ml Zimtöl
1 Apfel	1 EL Sherryessig
1 Zucchini	1 EL Petersilie; gehackt
4 Knoblauchsclotten	<i>Nach Einem Rezept von</i>
8 Grüne Böhnchen	Ferran Adria Mm von Rene Gagnaux
1 Junge Zwiebel	

Vinaigrette: Den Kalbsfond bei sehr schwacher Hitze einkochen lassen, bis nur noch etwa 1/3 übrig bleibt. Den reduzierten Kalbsfond, das Zimtöl, den Sherryessig und die gehackte

Petersilie mit dem Schneebesen verrühren.

Ente und Gemüse: Die Brust zehn Minuten bei 220 °C im Ofen braten. Herausnehmen und dann im abgekühlten Ofen zwei Stunden ruhen lassen. Die Entenhaut abziehen, in 2 x 2 cm große Quadrate schneiden und auf einem Blech im Ofen zu Speckgrieben ausbraten.

Zucchini, Apfel und Karotte schälen und in etwa fingergroße Stücke schneiden. Die äußeren Schichten der Knoblauchsclotten entfernen und die grünen Bohnen halbieren. Feine Zwiebeljulienne herstellen und in Eiswasser schwimmen lassen.

Zubereiten und Anrichten: Das ganze Gemüse auf dem Grillrost schön knusprig braten. Das Entenfleisch auslösen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse pyramidenförmig auf Tellern aufschichten und die Entenstreifen darauf legen. mit der Zwiebeljulienne und den Entenspeckgrieben abschließen und das Ganze mit der Vinaigrette übergießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.6 Franz. Spargelcremsuppe au Saumon

kumx4_

19.7 Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel

Für Die Terrine

200 g Lachsfilet
500 ml ; Wasser
2 EL Essig
500 g Grüner Spargel
; Wasser
; Salz
1 Spur ; Zucker
20 g Butter
900 g Frischkäse
2 EL Zitronensaft
2 EL Walnussöl
1 EL Mittelscharfer Senf
10 Scheib. Weisse Gelatine; aufgelöst
250 ml Sahne; steif geschlagen
2 EL Kerbel; gehackt

2 Bd. Schnittlauch; in Röllchen
; Salz
Weisser Pfeffer

Für Die Remoulade

200 g Salatgurke; fein gewürfelt
100 g Süßsaure Gurkenhappen; fein
- gewürfelt
1 Frühlingszwiebel; in Ringen
125 g Mayonnaise
3 EL Sahnejoghurt
1 EL Mittelscharfer Senf
1/2 EL Getrockneter Estragon
; Salz
Weisser Pfeffer

Das Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen und das Lachsfilet darin 7 Minuten pochieren. Den Spargel schälen und das untere Drittel in 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Zuerst die Spargelstücke ca. 12

Minuten darin garen, dann die Spargelköpfe zugeben und ca. 8 Minuten garen. Spargel aus dem Sud nehmen und kalt werden lassen.

Frischkäse, Zitronensaft, Walnussöl und Senf glattrühren, die Gelatine unterrühren. Sahne, Kräuter und Spargelstücke unterheben und abschmecken. Eine Kastenkuchenform (30 cm Länge bei einem Rezept für 10 Personen) fetten und 1/3 der Frischkäsemasse, dann 1/2 der Spargelköpfe, dann knapp 1/3 der Frischkäsemasse, dann das Lachsfilet, dann ein wenig Frischkäsemasse, dann die restlichen Spargelköpfe und zum Schluss die restliche Frischkäsemasse einschichten. Für die Remoulade alle Zutaten miteinander vermischen. Zum Servieren die Form stürzen und den Inhalt in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Remoulade und evtl. etwas Kerbel garnieren.

19.8 Fruchtige Spargelsuppe

1 kg Spargel	125 g süße Sahne
3/4 l Wasser	1 Orange, Saft von
Salz	Salz
Zucker	Zucker
30 g Butterschmalz	1 TL gehackte Petersilie
30 g Mehl	

Spargel in Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hineingeben und 10 Minuten fortkochen. Spargel abtropfen lassen, Spargelwasser aufheben.

Butterschmalz erhitzen, Mehl darin andünsten und mit Spargelwasser ablöschen. Sahne und Orangensaft unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Spargel in die Suppe geben und erwärmen.

Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.9 Garnelencocktail mit Spargel

1 kg Spargel	4 EL Ketchup
Salz	3 EL Zitronensaft
Zucker	2 EL Orangensaft
1 TL Butter	2 EL Weinbrand
200 g geschälte TK-Riesengarnelen	1 TL geriebener Meerrettich
1 reife Papaya	3 EL Öl
<i>Soße:</i>	1 Bd. Dill
150 g saure Sahne	

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und der Butter etwa 12 Min. kochen lassen. Herausnehmen,

abtropfen und abkühlen lassen.

Garnelen ins kochende Spargelwasser geben, kurz erhitzen und auf eine Sieb abgießen.

Papaya schälen und entkernen, Kerne beiseite stellen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Saure Sahne, Ketchup, Zitronen- und Orangensaft und Weinbrand verrühren. Mit Salz und Meerrettich abschmecken. Das Öl unterrühren.

Dill abspülen, trockentupfen und klein zupfen. Etwa Dreiviertel davon unter die Soße heben.

Spargelstangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, mit Papayascheiben und den Garnelen mischen.

Cocktail in Gläsern oder auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Mit den Papayakernen und restlichem Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.10 Gebratener Spargel in Orangenbutter

erfaßt v. Jürgen	;Pfeffer; frisch gemahlen
4 Reife Orangen, ungespritzt	20 g Zucker
100 ml Trockener Weißwein	1/4 Weißbrot
100 ml Heller Spargelfond	Gutes Olivenöl
100 g Butter	
;Salz	

Kessler - nach Josef Viehhauser Spargel schälen und in ca. 5 cm lange, schräge Scheiben schneiden. Von den Schalen mit Wasser, Salz, Zucker, Butter und dem Weißbrot einen Fond kochen. Orangen mit einem Zestenreisser zisilieren und auspressen. Aus dem Zucker mit etwas Butter einen Karamel herstellen. Diesen mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Spargelfond und 250 ml Orangensaft auffüllen und auf ein Sechstel einkochen lassen. Restliche Butter einmischen und die blanchierten Orangenzesten zugeben.

Den Spargel in heißem Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Auf halber Stufe fertigbraten. Die Sauce aufmontieren und abschmecken. Einen Saucenspiegel auf dem Teller anrichten und den Spargel fächerförmig auflegen.

19.11 Gebundene Spargelcremesuppe (mit Spargelstücken)

1 kg weisser Spargel	1 l Gemüsebrühe
50 g Butter oder Margarine	40 g Mehl
1 TL ;Zucker	3 EL Weisswein
;Salz	;Pfeffer

;Muskatnuss 100 g Creme fraîche
 1 Bd. Petersilie
 2 Eigelb

Spargel waschen und schälen. Schalen mit einem Fünftel der Butter/Margarine, Zucker, Salz in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen. Dann durch ein Sieb giessen. In der Zwischenzeit den Spargel schräg in Scheiben schneiden. Die restliche Butter/ Margarine zerlassen, das Mehl darin anschwitzen.

Brühe unter Rühren zugiessen und aufkochen lassen. Spargel zur Suppe geben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten darin garen. Suppe mit Weisswein, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie sehr fein hacken. Eigelb und Creme fraîche verquirlen, die Suppe damit binden. Nicht mehr kochen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren. Pro Portion ca. 297 kcal/1236 kJ

19.12 Gefüllte Morcheln mit weißem Spargel

150 g Hechtfilet zept
 150 g Sahne 50 ml Weißwein
 8 Dicke weiße Spargeln Beurre blanc siehe Rezept
 12 groß. Morcheln; a je ca. 20 g
 1 EL In Öl eingelegte Schalotten siehe Re-

Beachten: für die Fischfarce muss man sehr frisches Fisch haben! Cutteraufsatz in den Tiefkühler stellen. Fischfilets auf Gräte kontrollieren: Gräte mit einer Pinzette zupfen, Fischfilets würfeln. Fischwürfel für eine kurze Zeit - d. h. 10 bis 15 Minuten, in den Tiefkühler legen.

Cutteraufsatz aus dem Tiefkühler nehmen, aufsetzen. Fischwürfel mit Salz und Pfeffer leicht würzen und in den Cutter geben. Sobald der Fisch püriert ist - d. h. nach max. 1 Minute - bei laufendem Gerät die Sahne nach und nach zugeben. mit einem Gummischaber die Fischreste nach unten stoßen, damit sich der Inhalt gut mischen kann. Sehr wichtig: die Maschine soll nur so lange wie absolut notwendig in Betrieb sein: bei zu langem Mixen erwärmt sich die Farce, und es besteht die Gefahr, dass Fisch und Farce scheiden.

Spargel schälen. Spargelköpfchen auf 5 cm kürzen und längs halbieren. Restliche Spargel in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Spargelspitzen und -scheiben in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Die in Öl eingelegte Schalotten in eine ofenfeste Gratinform verteilen. Gewaschene, abgetropfte Morcheln mit Hilfe eines Spritzbeutels mit der Fischfarce füllen und in die Gratinform legen. Weißwein darüber träufeln, leicht würzen. Morcheln im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 12 bis 15 Minuten garen.

Abgetropften Spargel auf vorgewärmten Tellern in die Tellermitte anrichten. Gefüllte Morcheln auf den Spargeln setzen, mit der Beurre blanc überziehen.

Tipp: Für eine Hauptspeise (für die Hälfte 'Portion(en)s') kleine in der Schale gebratene Frühlingkartoffeln dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Portion(en)s

19.13 Gelierte Spargelcreme-Kaltschale mit rohem Schinken

1 kg Spargel	150 g süße Sahne
3/4 l Wasser	4 Scheib. roher Schinken
Salz	1 Bd. Schnittlauch
Zucker	
3 Blatt weiße Gelatine	

Spargelspitzen auf eine Länge von 8 bis 10 cm abschneiden, restlichen Spargel in Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hinzufügen und 10 Minuten fortkochen. Spargelspitzen herausnehmen und beiseite stellen, restlichen Spargel mit Brühe pürieren und durch ein Sieb streichen. Gelatine nach Anweisung auflösen zur Brühe geben und stellen. Sahne steif schlagen, unter die Suppe heben. Spargelspitzen sternförmig in tiefe Teller verteilen, mit Suppe umgießen und kühl stellen. Vor dem Servieren Schinken in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen. Beilage: Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.14 Gratiniertes Spargel (Asparagi gratinati)

1 gutes kg Spargel mit grünen Köpfen,	Salz,
Salz,	Muskatnuss,
3 Eier,	60 g Butter,
1 Glas Sahne,	50 g Emmentaler.
100 g frisch geriebener Parmesan,	
Pfeffer,	

Mit einem scharfen Küchenmesser die kleinen harten Blätter an den Spargelköpfen vorsichtig entfernen. Die Spargelstangen sehr sorgfältig schälen, waschen, abtrocknen und auf gleiche Länge schneiden. Portionsweise mit Baumwollgarn zusammenbinden. Einen hohen Topf zu 2/3 mit Wasser füllen. Salz hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Spargelbündel aufrecht (mit den Köpfen nach oben) hineinstellen und etwa 20 Min. kochen lassen. Inzwischen für die Sauce die Eier in 10 Min. hartkochen, kalt abschrecken und schälen. Durch ein Sieb streichen. Die Eimasse in eine Schüssel geben und unter Rühren die Sahne hinzufügen. Den frisch geriebenen Parmesan dazugeben, salzen, pfeffern und

mit reichlich geriebener Muskatnuss würzen. Die Spargel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und die Fäden abnehmen. Eine feuerfeste, längliche Form großzügig mit Butter austreichen und eine Lage Spargel so hineingeben, dass sie mit den Köpfen in Richtung der schmalen Enden der Form liegen. Mit der Hälfte der Sauce bedecken, dabei die Köpfe frei lassen. Die nächste Spargelschicht in gleicher Weise wie die erste darübergerben und mit der restlichen Sauce bedecken. Mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. gratinieren. Sehr heiß in der Form servieren. Die Spargelschale zusammen mit den Enden abschneiden. Die Spargel waschen. Bündel aufrecht in einem hohen Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Für die Sauce die Eier in 10 Min. hartkochen, abschrecken und schälen. Die Eier durch ein Haarsieb in eine Schüssel streichen. Die Sahne dazugießen und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Den geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Spargel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und die Fäden abnehmen. In einer mit Butter ausgestrichenen Form mit den Köpfen nach außen anordnen. Mit der Sauce begießen, dabei die Köpfe frei lassen. Die restlichen Spargel darübergerben und mit dem Rest der Sauce bedecken. Reichlich Emmentaler über Sauce und Spargel reiben. Butterflöckchen daraufgeben und 30 Min. gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

19.15 Grün-weiße Spargelsuppe

1 kg weißer Spargel

1 kg grüner Spargel

125 g Butter

5 EL Salz

4 EL Zucker

12 Scheib. Toast

150 g Creme fraîche; wer's mag

Spargel schälen. Schalen mit vier Liter Wasser etwa 20 Minuten auskochen. Schalen entfernen. Dem Sud Butter, Salz und Zucker zufügen. Spargel in grössere Stücke schneiden. Mittlere und untere Stücke in den Sud legen und simmern lassen. Nach 5 Minuten auch die Spargelspitzen mitgaren. Den Spargel nach insgesamt 20 Minuten aus dem Sud nehmen. Bis auf die Spargelköpfe mit einem Teil des Suds pürieren. Spargelpüree in den Sud rühren. Toastbrot herzförmig ausstechen, rösten. Die Spargelspitzen in der Suppe erwärmen. Mit Toastbrot-Herzen garniert servieren Die Suppe nach Belieben mit Creme fraîche binden.

Info: Pro Portion: 200kJ/48kcal tb=EL, sl=Scheibe

19.16 Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten

500 g Weißer Spargel	3 EL Zitronensaft
500 g Grüner Spargel	1 1/2 TL Zucker
Salz, Pfeffer; weiß	80 ml Öl
1/2 Salatgurke	100 g Schafskäse (Feta)
1 Bd. Schlanke Frühlingszwiebeln	<i>Erfasst Am 10. 04. 00 Von</i>
250 g Kirschtomaten	Ilka Spiess Essen & Trinken April 2000
100 g Rauke	

1. Den weißen Spargel vollständig, den grünen nur am unteren Ende schälen. Alle Spargelstangen 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. 2. Die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Gurke in schmale Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne schräge Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten vierteln. Die Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. 3. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Vinaigrette rühren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Den Schafskäse zerbröseln und über den Salat streuen. Dazu paßt Baguette. : Pro Portion: 4 g E, 10 g F, 6 g Kh = 128 kcal (540 kJ)

Mengenangabe: 10 Portionen

19.17 Grüne Spargelsuppe

1 kg grüner Spargel	1 groß. Kartoffel
Salz	4 EL Sahne
1 Prise Zucker	150 g geräucherte Lachsforelle
2 Zweige Estragon	weisser Pfeffer
1 klein. Zwiebel	
25 g Butterschmalz	

Spargel waschen. Holzige Enden abschneiden. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Gut 1 l Wasser mit Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Spargelschalen und -enden und einen Zweig Estragon 15 min. kochen. Inzwischen Zwiebel abziehen, hacken, in Butterschmalz goldgelb braten. Kartoffel schälen, klein würfeln, mit etwas Salz und etwas Wasser zu den Zwiebeln geben. Zugedeckt garen. Spargelsud in einen anderen Topf abseihen, darin die Spargelstücke 7 - 8 min. kochen, herausheben. Die Hälfte des Spargels (aber nicht die Köpfe) mit

Kartoffelwürfeln, 3/4 l des Spargelsuds und der Sahne pürieren. Estragonblättchen und den restlichen Spargel unterheben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch in Stücke schneiden und auf der Suppe anrichten. Pro Portion 180 kcal/750 kJ

19.18 Grüne Suppe mit Spargelspitzen

250 g Spargel	Pfeffer
1 l klare Fleischbrühe (Instant)	Zucker
300 g junge Erbsen	Butter
300 g Spinat	geröstete Brotwürfel
1 Zweig frische Minze	
Salz	

Spargel schälen, Spitzen abschneiden. Die unteren Stücke in der Fleischbrühe garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Spinat zugeben. Suppe im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Spargelspitzen und Minze etwa 5 Minute in der Suppe garziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit einem Stück Butter verfeinern. Mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.19 Grüner Spargel an Avocadosauce

700 g Grüner Spargel	<i>SAUCE</i>
1 Kopfsalat	1 Avocado
1 Radicchio; o. Chicorino rosso	2 EL Zitronensaft
1 Bd. Radieschen	1 dl Gemüsebrühe; kalt
100 g Brunnenkresse	;Salz
1 Bd. Petersilie; fein gehackt	;Pfeffer

Spargel vorbereiten, im Dampf garen. Auskühlen lassen, dann auf 8 cm kürzen. Restlichen Spargel in feine Scheiben schneiden. Blattsalat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, gut abtropfen lassen. Kresse waschen und abtropfen lassen. Radieschen in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch auslöffeln, mit der Gabel zerdrücken, unter Rühren mit dem Schneebesen Gemüsebrühe und Zitronensaft zugeben, würzen. Spargelspitzen strahlenförmig auf Tellern anrichten. Blattsalate, Kresse, Spargelscheiben, Radieschen und Petersilie mit einem Teil der Sauce mischen. In der Tellermitte anrichten und Spargeln mit der restlichen Sauce beträufeln.

19.20 Holländische Spargelcremesuppe

1 kl. Dose Spargelstücke (580 g)	Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuß
1 Würfel Fleischbrühe (15 g)	Rosenpaprika, Kerbelblättchen
1 P. Instant helle Soße	1 hartgekochtes Ei
2 Ecken Sahneschmelzkäse (125 g)	
100 g Crème fraîche	

Spargelabschnitte abtropfen lassen, die Brühe auffangen. Spargelsud mit Wasser auf 3/4 l ergänzen. Brühe in einen Topf gießen, Brühwürfel zugeben und zu Kochen bringen. Soßenpulver einstreuen und die Suppe unter Rühren 5-10 Minuten durchkochen lassen. Dann den Käse zugeben und in der heißen Suppe schmelzen lassen. Spargelabschnitte in 2 cm lange Stücke schneiden und in der Suppe bei milder Hitze erwärmen. Die Suppe mit der Crème fraîche verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken. Suppe mit Kerbelblättchen und Scheiben von hartgekochtem Ei garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.21 Hummersuppe mit Spargel

125 g Hummerfleisch; gekocht	Fleischbrühe
100 g Spargelstückchen	Salz
1 Tas. Feine Erbsen	1 Eigelb
1 EL Butter	1 Tas. Sahne
30 g Mehl	

Anmerkung des Herausgebers: Die Rezeptsammlung wurde aus einer der größten Privatsammlungen von Kochbüchern aus dem 17. bis 19. Jahrhundert zusammengestellt und sprachlich behutsam dem heutigen Gebrauch angepaßt.

Aus Butter und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, gießt die kochende Fleischbrühe auf und läßt gut durchkochen. Dann gibt man die Spargelstücke, die feinen Erbsen und das zerkleinerte Hummerfleisch hinein und legiert die Suppe mit Eigelb und Sahne. Abschmecken.

19.22 In Olivenöl eingelegte Spargeln

1 kg Grüne Spargeln	25 g Salz
2 Peperoncini; italienische Pfefferschoten	1 TL Zucker
250 ml Kräuternessig	1 EL Gelbe Senfkörner
250 ml Bouillon	2 Lorbeerblätter

1/2 Bd. Dill
500 ml Olivenöl ca. Menge, anpassen

Anne-Marie Wildeisen Meyer Modeblatt
19/99 Umgew. von Rene Gagnaux

Nach Einer Kolumne Von

Die Spargeln schälen und die Enden um 1/3 kürzen. Die Peperoncini halbieren und entkernen.

Essig, Bouillon, Salz, Zucker, Senfkörner und Lorbeerblätter aufkochen. Spargeln und Peperoncini in den Sud legen und fünf Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die Spargeln im Sud auskühlen lassen.

Die Spargeln und die Gewürze aus dem Sud heben; den Sud weggießen. Die Spargeln mit den Spitzen nach unten in ein hohes, schmales Glas füllen und die Gewürze aus dem Sud sowie die Dillzweige dazugeben. Soviel Olivenöl dazugießen, dass die Spargeln gut bedeckt sind. Kühl lagern.

Als Antipasti mit frischem Brot oder zu Salat servieren. Die Spargeln sind im Kühlschrank gut verschlossen etwa 2 Wochen haltbar.

Mengenangabe: 6 Portionen

19.23 Italienische Spargelsuppe

500 g Bruchspargel

40 g Butter

1 l Wasser

1/8 l Sahne

1/2 TL Zucker

10 -12 Basilikumblätter

2 groß. Fleischtomaten

1 EL Zitronensaft

etwas weisser Pfeffer, aus der Mühle

etwas Salz

Spargel schälen. Schale und Abschnitte ca. 15 min. kochen lassen. Kochwasser durch ein Sieb geben und auffangen. Die geputzten Spargelstücke in der erhitzten Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen und mit Spargelbrühe und Sahne aufgiessen. Zugedeckt 15-20 min. bei schwacher Hitze kochen.

Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Spargelspitzen aus der Brühe nehmen. Die restliche Suppe mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomatenwürfel, Spargelspitzen und Basilikumstreifen zugeben und heiss servieren.

19.24 Kabeljau in Aspic

1 EL Zitronensaft	1 TL Gekörnte Gemüsebrühe
1/8 l ;Wasser	– eventuell mehr
1 TL ;Salz	12 Scheib. Weisse Gelatine
;Pfeffer	300 g Krabbenfleisch
300 g Kabeljaufilet	
250 g Grüner Spargel	

(*) Für eine Terrine von 25 cm Länge. Wasser mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch hineingeben und bei milder Hitze 7-8 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die unteren Enden vom Spargel abschneiden. Spargel waschen und in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten garen. Ebenfalls abkühlen lassen. Fischfond und Spargelwasser durch ein Sieb giessen, 1/2 Liter davon abmessen (bezogen auf eine Terrine), Brühe einrühren. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Fisch in Streifen schneiden und mit Spargel und Krabbenfleisch in die Terrine schichten. Brühe aufkochen, Topf vom Herd nehmen. Ausgedrückte Gelatine darin auslösen, etwas abkühlen lassen und über Fisch und Spargel giessen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

19.25 Kalte Spargeln in Orangensauce

1500 g Spargeln	2 EL Orangenschalenstreifen
<i>Sauce</i>	– 30 Sekunden in kochendem
1 dl Orangensaft	– Wasser blanchiert
1 TL Frischer Limettensaft	3 EL Kaltgepresstes Olivenöl
1 EL Schalotten; fein gehackt	1 EL Rotweinessig
1 Knoblauchzehe; fein gehackt	

Die Spargeln schälen, kochen und erkalten lassen. In kleiner Schüssel alle Zutaten (ausser Essig und Öl) gut vermischen, mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Öl und Essig mit Schneebeesen unter die Sauce mischen. Die gut abgetropften Spargeln portionenweise auf Teller anrichten. Die Sauce mit dem Schneebeesen gründlich umrühren, gleichmässig über die Spargeln verteilen.

19.26 Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen

1 l Hühnerfond	1 Hand voll Kerbel
500 g Spargel	weißer Pfeffer,
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
40 g Butter	Muskat
50 g Hartweizengrieß	
1 Ei	

Spargel waschen, schälen, schräg in Scheiben schneiden (ca. 3 cm). Den Hühnerfond in einen Topf geben und die Spargelschalen darin 30 Min. bei wenig Hitze ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in Scheiben schneiden. Spargel und Frühlingszwiebeln zur Seite stellen.

Für die Klößchen 1/8 l Wasser mit Salz und Butter zum Kochen bringen, den Grieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei unter den Grieß rühren. Den Kerbel waschen, fein hacken und unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 15 Min. ruhen lassen. Mit 2 Teelöffeln ca. 18 Klößchen formen und in 1/2 l Salzwasser 10 Min. garziehen lassen.

Die Spargelbrühe durch ein Sieb gießen, die Spargelstücke darin 15-20 Min. garen, in den letzten 5 Min. die Frühlingszwiebeln zugeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Klößchen abtropfen lassen und auf 6 Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergerben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.27 Lauwarmer Spargelsalat unter Sardellenvinaigrette

1/2 Baby Ananas	Salz, Pfeffer
1 Bd. Spargel, grün	Zitronensaft
200 ml Sardellenfilets	Weinessig
1 Knoblauchzehe	
2 Tomaten	

Zubereitung: Die Ananas am oberen Drittel abtrennen und zur Dekoration auf einem flachen Teller anrichten. Den Spargel waschen, im Salzwasserbad blanchieren, abgießen und fächerförmig auf dem Teller auslegen. Für die Vinaigrette die Sardellenfilets mit einer Knoblauchzehe, Olivenöl, Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Pfeffer pürieren und über den Spargel nappieren.

Die Tomaten einschneiden, kurz im Salzwasserbad blanchieren, die Schale abziehen, entkernen, in Streifen schneiden und dekorativ auf dem angerichteten Spargelsalat anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

19.28 Pastetchen mit Morchelgemüse

500 g Blätterteig	25 g Butter; (1)
1 Eigelb	100 ml Noilly Prat
1 TL Rahm	– oder Weisswein
Mohnsamens; zum Bestreuen	200 ml Rahm
<i>Fuellung</i>	1 EL Mehl
15 g Getrocknete Morcheln	20 g Butter; weich (2)
2 Bd. Junge Karotten	;Salz
– oder tiefgefrorene	;Pfeffer
1 Bd. Grüne Spargeln	Zitronensaft
150 g Erbsen	1/2 Bd. Kerbel

Die Morcheln ca. 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Inzwischen, den Blätterteig 3 mm dick auswallen. Mit einer Schablone 3 Kreise pro serving ausstechen (Durchmesser ca. 80 mm). 1 Kreis pro serving auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Dann jeweils 2 Blätterteigkreise aufeinander legen und daraus ein etwas kleineres Kreis mit einem scharfen Messer ausschneiden: der dabei entstehende Rand sollte ca. 15 mm sein. Je einen solchen Kreisrand auf die ganzen Kreise legen. Eigelb und Rahm verrühren, die Pastetenränder damit sorgfältig bepinseln: darauf achten, dass kein Eigelb herunterläuft, sonst geht das Pastetchen beim Backen nicht gleichmässig auf. Die Ränder mit Mohnsamens bestreuen. Die Pastetchen im auf 200 °C vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während ca. 15 Minuten goldbraun backen. Die Pastetchen kann man ruhig etwas im voraus backen. Die Morcheln gründlich spülen und abtropfen lassen. Die Karotten schälen und - falls nötig - halbieren. Die untere Hälfte der Spargeln abschneiden und anderweitig verwenden (z.B. für eine Suppe). Die Stangen schräg in dünne Stücke schneiden, die Köpfe ganz behalten. Die Butter (1) schmelzen, die Morcheln sowie das vorbereitete Gemüse darin 2 bis 3 Minuten unter Wenden andünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen, gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm beifügen und das Gemüse noch so lange kochen, bis es knapp weich ist. Mehl und weiche Butter (2) mit einer Gabel verkneten und flockenweise in den leicht kochenden Gemüseragout geben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken. Den Kerbel hacken und beifügen. Die Pastetchen wenn nötig vor dem Servieren im Ofen nochmals kurz erhitzen und mit dem Gemüseragout füllen.

19.29 Roher Spargelsalat mit Erdbeeren

1/2 Bd. Schnittlauch	400 g Weiße oder grüne Spargeln
1/2 Bd. Petersilie	250 g Erdbeeren
3 EL Himbeeressig	2 EL Pinienkerne
;Salz	100 g Junger Blattspinat
;Pfeffer	– oder Rucola
5 EL Olivenöl	

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilie fein hacken. In einer Schüssel Himbeeressig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und die Kräuter zu einer Sauce rühren. Die Spargeln rüsten und schräg in dünne Stücke schneiden. Mit der Kräutersauce mischen. Die Erdbeeren rüsten und in Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Spinatblätter oder Rucola kurz waschen. Auf Teller verteilen. Spargelsalat und Erdbeeren dekorativ darauf anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen. Sofort servieren.

Tip: Wenn die Spargeln nicht ganz frisch sind, 1 Minute blanchieren, um ihnen die Bitterkeit zu nehmen.

19.30 Schinken-Spargel-Suppe

1 Zwiebel	8 EL Crème fraîche
30 g Butter	4 Eigelb
600 g Spargel (grün oder weiß)	Salz
200 g Champignons	Pfeffer
1 Pkg. TK-8-Kräuter	Muskat
1 l Hühnerbrühe	100 g gekochter Schinken
150 g gegarter Langkornreis	

Zwiebel in Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten Spargel in Stücke schneiden, Champignons halbieren und mit Kräutern dazugeben. Brühe angießen und etwa 10 Minuten fortkochen. Reis hinzufügen. Crème fraîche mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und in die Suppe geben. Schinken in Würfel schneiden und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.31 Spargel mit Kerbel

1/2 kg Spargel, evtl. aus dem Glas,	25 g Kerbel,
2 EL Butter,	1/2 Zitrone, unbehandelt
1/2 TL Zucker	
Salz,	

Spargel schälen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In einem flachen Topf mit Deckel die Butter schmelzen. Spargel und 1/2 TL Zucker zugeben, leicht salzen. Je nach Dicke des Spargels 20 bis 25 Minuten dünsten. 2/3 des Korbels hacken, den Rest zur Dekoration beiseite legen. Zitronenschale abreiben, die halbe Zitrone filetieren. Zitronenschale und Filets in den letzten Kochminuten zum Spargel geben und kurz mit dünsten. Kerbel unterrühren, abschmecken und mit Weißbrot servieren.

Spargel können Sie gut vorbereiten und zum Servieren noch einmal kurz lauwarm werden lassen. Die Mengenangaben beziehen sich hier auf eine Vorspeise. Möchten Sie den Spargel als Hauptgang servieren, bitte um die Hälfte mehr Zutaten nehmen und als Beilage Salzkartoffeln reichen.

Als Menü für 2 Personen mit Vorspeise: Spargel mit Kerbel Hauptgericht: Lachforelle auf Linsen Dessert: Birnentörtchen

Mengenangabe: 2 Personen

19.32 Spargel-Antipasti mit Lachs

300 g weißer Spargel	1 EL gehackte Kräuter
Salz	(z. B. Bärlauch, Rucola, Petersilie, Schnittlauch oder Kerbel)
1 Prise Zucker	30 g Parmesankäse
1/4 l Wasser	frisch gemahlener weißer Pfeffer
100 g Räucherlachs	
3 EL Keimöl	

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Das Wasser, Salz und Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 ankochen, die Spargelstangen hineingeben und 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 fortkochen. Den Spargel herausnehmen und abkühlen lassen. Den Räucherlachs auf zwei Tellern anrichten. Den Spargel dazusetzen. Das Keimöl in einem Topf mit den Kräutern auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 erwärmen; nicht heiß werden lassen und über den Spargel geben. Den Parmesankäse mit einem Käsehobel oder Sparschäler fein hobeln und darüber verteilen. Zum Servieren obenauf mit Pfeffer würzen. Beilagentipp: Ein Weißwein aus Sizilien, z. B. ein Corvo Tipp: Für Vegetarier den Spargel auf grünem Salat anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion: etwa 156 kcal / 655 kJoul

19.33 Spargel-Cocktail mit Früchten

150 g gekochter Spargel	Zucker
50 g Erdbeeren	1 EL Tomatenketchup
1 Scheib. Ananas (a.d. Dose)	ca. 1/2 EL Weinbrand
50 g Dickmilch	Cayennepfeffer
Pfeffer	2 Salatblätter
Salz	

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Gewaschene Erdbeeren halbieren oder vierteln. Ananasscheibe in Stücke schneiden. Spargel und Früchte mischen. Dickmilch mit Gewürzen, Ketchup und Weinbrand verrühren und mit wenig Cayennepfeffer abschmecken. Salatblätter auf Teller oder in Cocktailgläser legen, den Cocktail darauf anrichten. 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 897 kJ, 214 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 10 Minuten

19.34 Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs

250 g Spargel	1 Bd. Dill
10 g Butter	1/8 l Sahne
1 l Geflügelfond (Glas)	Salz
400 g Kartoffeln	Pfeffer
60 g Räucherlachs	

Spargel waschen, schälen. Die Spargelschalen mit Butter und Geflügelfond bei milder Hitze 30 Min. kochen lassen. Kartoffeln schälen, würfeln. Die Brühe durch ein Sieb geben, Spargel und Kartoffeln in die Brühe geben und 20 Min. garen. Spargel herausnehmen und in Stücke schneiden.

Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill waschen, trockentupfen, hacken. Die Kartoffeln in der Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Sahne unterrühren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel, Dill und Lachs zugeben.

Mengenangabe: 6 Portionen

19.35 Spargel-Reis-Suppe

2 Stengel Zitronengras	Salz
1 klein. Zwiebel	Pfeffer
1 TL Butter	<i>Nach Einer Kolumne Von</i>
100 g Brauner Reis	Anne-Marie Wildeisen Umgew. von Rene
1500 ml Gemüsebouillon	Gagnaux
4 Pouletschenkel	
400 g Grüne Spargeln	

Die Zitronengrassstengel halbieren und mit einem Messerrücken quetschen, damit die Aromastoffe austreten können.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne in der warmen Butter hellgelb dünsten. Den Reis und das Zitronengras dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen, dann die Pouletschenkel beifügen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

Inzwischen die Spargelenden um etwa 1/3 kürzen und die Stangen im hinteren Teil leicht schälen. Schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Nach 20 Minuten Kochzeit die Spargeln in die Suppe geben und alles weiterhin zugedeckt auf kleinem Feuer 15 bis 20 Minuten kochen lassen, bis die Spargeln weich sind.

Das Zitronengras entfernen. Die Pouletschenkel aus der Bouillon nehmen, die Haut ablösen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wieder in die Suppe geben und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.36 Spargel-Tomaten-Sülze

1 kg Spargel, frischer	2 EL Essigessenz 25%
Salz	Zucker nach Belieben
1/2 TL Zucker	Pfeffer
8 Blau Gelatine, weiße	1 Bd. Estragon, frischer
1 Dos. Tomaten, große	
1/8 l Weißwein	

Spargel schälen, in wenig Salzwasser mit dem 1/2 TL Zucker ca. 15 Minuten garen, gut abtropfen. Eine Kastenform von etwa 20 x 10 cm mit kaltem Wasser ausspülen. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Tomaten durch ein Sieb rühren. In einem Topf erhitzen, Weißwein zugießen, mit Essigessenz, Salz, Zucker und Pfeffer süß- sauer würzen. Ausgedrückte Gelatine in dem heißen Tomatensud auflösen, abkühlen lassen. Einen

Spiegel aus Tomatensud in die Kastenform gießen. Spargelstangen und Estragonblätter ab wechselnd einschichten. Tomatensud darübergießen. In 2 - 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen, Sülze auf eine Platte stürzen. In Scheiben schneiden und zu einer Quarksauce servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

19.37 Spargelaspik

10 Stangen Spargel, dick	1/8 l Weißweinessig
1 l Wasser	weißer Pfeffer
Salz	200 g Schinken, mager roh
8 Blatt weiße Gelatine	1 Bd. Kerbel
2 EL Zucker	
2 TL Salz	

Spargel schälen, putzen und quer halbieren. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Spargel darin gar kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den heißen Spargelsud mit Zucker, Salz, Essig und Pfeffer pikant abschmecken. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Den Sud abkühlen lassen. Schinken in schmale Streifen schneiden. Kerbel kalt abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Spargel auf vier tiefe Teller verteilen. Erkaltenen Sud darübergießen, der Spargel sollte gut bedeckt sein. Schinkenstreifen und Kerbelblättchen vorsichtig darüber verteilen. Das Aspik zwei Stunden im Kühlschrank gelieren lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.38 Spargelcreme-Suppe mit Schinken und Brotwürfeln

800 g Spargel, weiss	2 EL Zitronensaft
Salz	50 g Weissbrotwürfel
300 ml Sahne	40 g Butter
Salz	100 g Schinken, roher, in Streifen geschnitten
Pfeffer, weisser, aus der Mühle	Petersilie, gehackt
Muskatnuss, frisch gerieben	
2 Eigelbe	

Die Spargelstangen schälen. Die Schalen waschen und daraus einen Sud kochen. In einem grossen Topf etwa 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und die Schalen hineingeben; 15 Minuten kochen und absieben. In der aufgefangenen Brühe den Spargel bissfest kochen,

herausheben und abtropfen lassen. Die Spargelköpfe in 3 bis 5 cm Länge abschneiden, beiseite legen. Die Stangen mit dem Sud gründlich pürieren - im Mixer oder mit dem Pürierstab - und durch ein Sieb passieren. Zurück in den Topf geben. Von der Sahne 3 El. abnehmen, den Rest unter den pürierten Spargel mischen. Die Suppe bei kleiner Hitze auf ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Vom Herd nehmen.

Die 3 El. Sahne schlagen, mit den beiden Eigelb sowie dem Zitronensaft vermengen und unter die Suppe rühren, nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Die Weissbrotwürfel in der Butter anrösten, den Schinken zugeben und erwärmen. Kurz vor dem Servieren die Spargelspitzen unter die Suppe heben und leicht durchwärmen. In vorgewärmte Teller geben, die Brotroutons mit den Schinkenstreifen zufügen und die Petersilie darüberstreuen.

19.39 Spargelcremesuppe

250 g weißer Spargel	1/4 l Milch
1/2 l Wasser	weißer Pfeffer
Salz	1 Pr. ger. Muskatnuß
1/2 TL Zucker	1/2 TL Zitronensaft
40 g Butter oder Margarine	1 Eigelb
20 g Mehl	
1/4 l Sahne	

Den geschälten Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel schalen in Salzwasser 15 Minuten kochen, danach durch ein Sieb gießen. Das Spargelwasser mit Salz und Zucker würzen, Spargelstücke hineingeben, aufkochen und ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 bißfest kochen, Spargelstücke mit einer Schaumkelle heraus nehmen. Fett in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 erhitzen, das Mehl darin hellgelb anschwitzen. Unter Rühren nach und nach mit dem Spargelwasser ablöschen. Sahne und Milch zugeben, die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mit Eigelb legieren, d.h. Eigelb verschlagen, nach und nach 2 - 3 Eßlöffel heiße Suppe dazurühren, dann in die Spargelsuppe einrühren, nicht mehr kochen. Spargelstücke in die Suppe geben und servieren. 22 g Eiweiß, 126 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 61 00 kJ, 1456 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

19.40 Spargelcremesuppe

500 g Spargel,	Salz,
50 g Butter,	Pfeffer
1 EL Mehl,	
1 Becher Sahne,	

Die Spargel schälen und in Salzwasser, dem eine Prise Zucker und ein Stück Butter beigefügt sind, weich kochen. Die gegarten Spargel im Mixer pürieren. Butter schmelzen und das Mehl darüber streuen. Mit dem Spargelsud zunächst unter Rühren mit dem Schneebesen ablöschen und dann mit dem Rest des Suds auffüllen. Die pürierten Spargel durch ein Sieb streichen, zur Suppe geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Sahne unterrühren und mit Petersilie bestreuen.

19.41 Spargelcremesuppe

500 g Spargel (2. Wahl),	Salz,
150 g Butter,	Pfeffer aus der Mühle,
400 ml Brühe,	1 EL Petersilie, gehackt
150 ml Sahne,	1 EL Kerbel, gehackt
30 g Mehl,	
30 g Butter,	

Spargel waschen und schälen. Untere und holzige Teile abschneiden. Die Stangen in Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Spargelstücke zufügen und 8 bis 10 Minuten dünsten. Spargelköpfe herausnehmen, zum Anrichten beiseite stellen und warm halten. Den restlichen Spargel mit der Flüssigkeit, der Brühe und der Sahne im Mixer pürieren. Mehl und Butter verkneten und in die kochende Suppe rühren. Aufkochen. Die Spargelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Spargelköpfchen und Kräutern in tiefen Tellern anrichten.

19.42 Spargelcremesuppe (püriert)

1 kg Weissen Spargel	30 g Mehl
1 l Hühnerbrühe (s. Rezept)	;Salz, Pfeffer, Muskat
400 ml Süsser Sahne	Schnittlauch oder Kerbel
50 g Butter	

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In der Hühnerbrühe 15 Minuten garkochen. Mit einem Stabmixer pürieren, Sahne dazu geben und leicht köcheln lassen. Butter und Mehl verkneten und in die Suppe rühren - es soll eine leichte Bindung entstehen. Alles nochmals etwas köcheln lassen. Würzen und mit Schnittlauch oder noch besser frischem Kerbel servieren.

19.43 Spargelcremesuppe Helgoland

75 g tiefgefrorene Krabben	5 g Butter
Zitronensaft	1 Pk. Maggi Spargelcreme Suppe
500 g Spargel	1/8 l süsse Sahne
1/2 l Wasser	Pistazien
Fondor	
1 Prise Zucker	

Krabben mit Zitronensaft beträufeln und auftauen lassen. Spargel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser, Fondor, Zucker und Butter zum Kochen bringen, Spargel dazugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten kochen und abgiessen. Spargelwasser auffangen, mit Wasser auf 1 l ergänzen und Maggi Spargelcreme Suppe einrühren, aufkochen und 5 Minuten kochen. Krabben und Spargelstücke dazugeben und heiss werden lassen. Sahne steif schlagen und jeweils 1 Sahnetupfer auf die angerichtete Suppe geben und mit Pistazien bestreuen. Brennwert pro Portion: ca. 950 kJ (225 kcal).

19.44 Spargelfeuillete

250 g Blätterteig	<i>Sauce</i>
<i>Spargel</i>	1 dl Bouillon
1 kg Spargeln	1 dl Weißwein
2 l Wasser knapp	Salz
1 EL Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 1/2 dl Doppelrahm
1 EL Butter oder Margarine	

Eine zarte, frühlingshafte Vorspeise. Als Hauptgang muss man die doppelte Menge berechnen.

Den Blätterteig 2 mm dick zu einem Rechteck auswallen, auf die Rückseite eines kalt abgespülten Ofenbleches legen, die Ecken gut aufs Blech drücken, damit diese kleben und der Teig sich nicht zusammenzieht, gut einstechen, kühl stellen.

Backen: ca. 8 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mit einem scharfen Messer 8 Rechtecke von ca. 10X15 cm schneiden. Im temperierten Ofen warm halten, Backofentüre spaltbreit offen lassen.

8 bis 12 möglichst gleichmäßig dicke, gerüstete Spargeln bündeln. Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargeln begeben und weichkochen. Kochzeit: ca. 30 Minuten.

Spargeln abtropfen lassen und jede Spargel in drei gleich große Teile schneiden. Jeweils das hintere Drittel von jeder Spargel zusammen mit der Bouillon im Mixer pürieren. Diese Masse nun durch ein Sieb in eine Pfanne streichen, den Wein begeben und bei starker Hitze bis zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm begeben und nochmals unter ständigem Rühren etwas einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht, würzen.

Die Spargelstücke in einer Pfanne mit wenig Butter oder Margarine kurz erwärmen.

Anrichten: Auf je 1 vorgewärmten Teller ein Blätterteigrechteck legen, diese mit den Spargeln belegen, Sauce darübergießen und mit dem ändern Blätterteigrechteck zudecken.

Tipp: Der Blätterteig kann sehr gut auch einige Stunden im voraus schon gebacken werden. Legen Sie die bereits geschnittenen Rechtecke vor dem Servieren zum Aufwärmen nochmals kurz in den warmen, nicht ganz geschlossenen Ofen.

19.45 Spargelflans aus der Provence

1000 g Grüne Spargeln

2 Eier

2 Eigelb

;Salz

;Pfeffer

Muskat

Zum Garnieren

Kerbelblätter

– oder Basilikumblätter

Die hintere Hälfte der Spargeln schälen. Drei Spargelspitzen pro serving abschneiden und auf die Seite stellen. Die Spargeln in Salzwasser weich kochen, abschütten, in Stücke schneiden und fein pürieren. In die Pfanne zurückgeben und unter ständigem Rühren auf mittlerem Feuer um etwa ein Drittel einkochen lassen (dies ist wichtig, damit die Flans später nicht zu flüssig bleiben). Leicht abkühlen lassen. Eier und Eigelb zum Spargelpüree geben, mit Salz, Pfeffer und Musakt pikant würzen und in ausgebutterte Portionen-Formen oder Tassen geben. Mit Alufolie verschliessen. In eine Gratinform stellen und mit soviel kochendem Wasser umgiessen, dass die Formen zur Hälfte im Wasserbad stehen. Die Flans auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens während ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Die beiseite gelegten Spargelspitzen in wenig Salzwasser knapp weich garen (ca. 5 Minuten). Abtropfen lassen und der Länge nach halbieren. Die Spargelflans aus dem Ofen nehmen und auf Teller stürzen. Mit Spargelspitzen und Kerbel- oder Basilikumblättern garnieren.

19.46 Spargelmousse

800 g Spargel	3 EL Doppelrahmfrischkäse
Salz	Salz
1 TL Zucker	weißer Pfeffer
8 Blatt weiße Gelatine, evtl. mehr	300 ml Sahne
300 ml Spargelsud	

Spargel schälen, putzen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin garen. Gut abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 300 ml vom Spargelsud abkühlen lassen und den Doppelrahmfrischkäse mit dem Schneebesen darin glattschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Spargelstücke zufügen. Etwas von dem restlichen Spargelsud erhitzen, die Gelatine ausdrücken, darin auflösen und die Spargel-Käsemischung vorsichtig darunterühren. Die Sahne steifschlagen und gleichmäßig untermischen. Die Mousse über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Auf einem Salatbett mit Räucherlachsscheiben anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.47 Spargeln in Kräutergelee mit Zitronen-Sahne-Sauce

500 g Junge Frühlingskarotten	Pimpinelle
– in dünne Scheiben	
200 g Frühlingszwiebeln; nur die	<i>Sauce</i>
– weissen Teile	1 groß. Zitrone; Saft und
– in dünne Scheiben	– abgeriebene Schale
1 kg Spargel; geschält	2 dl Sahne
– in dünne Scheiben	1 TL Salz
Salz	1/4 TL Pfeffer
1 1/2 l Gelierbrühe; (★)	10 Zitronenmelisseblätter
Sauerampferblätter	– gehackt

(★) Gelierbrühe: Spargelfond mit Gelierpulver angerührt, mit Portwein und Zitronensaft abgeschmeckt. Die jungen Karotten in reichlich Salzwasser 5 bis 10 Minuten blanchieren. Sie sollten gar, aber noch bissfest sein. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln in demselben Wasser 2 oder 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in eine zweite Schüssel geben. Den Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und Zitronensaft 3 bis 5 Minuten sprudelnd garen. Herausnehmen, abtropfen lassen, alle Gemüse gut auskühlen und trockentupfen. Den Boden und die Wand einer 2 l fassenden Terrinenform (bezogen auf Menge mit 1 kg Spargeln) mit einer 5 mm hohen Schicht kalter Gelierbrühe bedecken.

Darauf junge, entstielt Sauerampferblätter und Pimpinelle dekorativ anrichten und im Eisschrank kurz kühlen, bis der Aspik fest ist. Anschliessend nacheinander Karotten, Zwiebeln und Spargeln einschichten. Dazwischen immer wieder mit Aspik überdecken. Zuletzt wieder Kräuter einlegen und die restliche Gelierbrühe darübergiessen.

Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. Sorgfältig auf eine Platte stürzen. Für die Zitronen-Sahne-Sauce Salz und Pfeffer mit Zitronenschale und saft so lange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Nach und nach unter ständigem Rühren die halbgeschlagene Sahne dazugeben, bis eine glatte Sauce entsteht. Zuletzt die gehackten Zitronenmelisseblätter begeben und die Sauce zum Spargelaspik servieren. Nach: Oskar Marti, Ein Poet am Herd, Frühling in der Küche, Hallwag, Bern, 1994, ISBN 3-444-10416-2 (22.04.94, Rene Gagnaux@2:301/212.19)

19.48 Spargeln mit Riesenkrevetten

1500 g Spargeln	2 dl Rahm
16 Riesenkrevetten; gekocht	2 EL Mehlbutter
40 g Butter	– 1 Teil Butter mit 1 Teil
2 EL Zwiebeln; gehackt	– Mehl, gut verknetet
2 EL Dill; gehackt	;Salz
2 dl Weisswein	;Pfeffer
2 dl Bouillon	

Die Spargeln schälen, kochen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte lagenweise nach hinten versetzt anrichten und warm stellen. Die Riesenkrevetten in wenig Weisswein kurz erhitzen und warmstellen. Butter in Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Dill begeben, kurz mitdünsten und mit Weisswein ablöschen, einköcheln lassen. Die Bouillon beifügen, aufkochen und den Rahm langsam dazugeben. Pfanne vom Feuer nehmen und den Fond flockenweise mit der Mehlbutter binden. Glattrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Sauce über die Spargeln geben, mit den Riesenkrevetten belegen und servieren.

19.49 Spargelpastetchen

400 g dünne Spargelstangen	(Fertigprodukt)
0.5 l Wasser	100 g gekocheter Schinken ohne
0.5 TL Salz	Fettrand
100 g Champignons	1 EL Butter
1 EL Zitronensaft	1 EL Mehl
4 Blätterteigpastetchen	2 EL Sahne

1 Spur weisser Pfeffer
 Spur Salz
 2 hartgekochte Eier

Zubereitung

Zubereitungszeit: 1 Stunde Den Spargel waschen, abtrocknen, dünn schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Spargelstücke darin etwa 15 Minuten kochen, dan abtropfen lassen. Vom Spargelwasser die hälfte abmessen. Den Backofen auf 200 Grad Celcius vorheizen. Die Champignons putzen, kurz abbrausen, trockentupfen und fein blättrig schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Pastetchen auf dem Rost im Backofen etwas 15 Minuten aufbacken. Den Schinken in Streifen schneiden. Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstäuben, hellgelb anbraten und unter ständigem Rühren langsam mit dem Spargelwasser auffüllen. Die Sauce unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen, mit der Sahne abrunden und mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Die Eier schälen, achteln und mit den Champignons, dem Spargel und dem Schinken in die Sauce geben. Das Ragout in die heissen Pastetchen füllen. Die Spargelpastetchen sofort servieren.

19.50 Spargelschaumsuppe mit Vanille

400 g Frischer Spargel	1 dl Sahne
1/2 l Wasser	2 Eigelb
1/2 Vanillestange; der Länge nach halbiert	Salz
20 g Butter	Pfeffer
1 1/2 EL Mehl	
2 dl Milch	

Spargel schälen, holziges Ende wegschneiden, Spitzen 3 cm lang abschneiden. Die Spargelspitzen mit der Vanillestange in Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und abkühlen. Spargelfond aufbewahren. Die Butter zergehen lassen und die in dünne Scheiben geschnittenen Spargelreste kurze Zeit dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit dem aufbewahrten Spargelfond auffüllen. Die Vanillestange mit dem Messerrücken ausschaben. Vanillesamen und Milch zur Suppe geben, etwa 30 Minuten kochen und anschliessend im Mixer gut pürieren. Wieder in den Topf zurückgiessen. Mit Salz und Pfeffer würzen, verquirlte Eigelb mit der Sahne gut aufschlagen und in die Suppe geben. Auf den Siedepunkt bringen, aber nicht kochen lassen. Die gekochten Spargelspitzen kurz aufwärmen und als Einlage in vorgewärmte Tassen oder Teller anrichten, die Suppe beifügen und sofort servieren.

19.51 Spargelsuppe mit Avocadocreme

650 g Spargel	150 g Crème fraîche
1 l Wasser	2 EL Zitronensaft
40 g Dinkel, fein gemahlen	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Gemüsebrühe, inst.	Salz
30 g Butter	1 EL gehackte Petersilie
4 groß. Sauerampferblätter	
2 reife Avocados, à ca. 250 g	

Spargel waschen, sorgfältig schälen, die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Abschnitte mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen. Inzwischen den Spargel in Stückchen schneiden; die Spitzen beiseite legen.

Dinkel in einem zweiten Topf trocken bei ständiger Bewegung leicht anrösten, bis er duftet.

Die Spargelbrühe durch ein Sieb zuschütten, unter Rühren zum Kochen bringen. Gemüsebrühe und Butter zugeben. Die Spargelstückchen darin ca. 10 Min. kochen, dann die Spargelspitzen zugeben und weitere 5 Min. garziehen lassen.

Sauerampfer in ganz feine Streifen schneiden. Avocado der Länge nach halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit Crème fraîche und Zitronensaft pürieren. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Die Avocadocreme und die Sauerampferstreifen einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken! Sofort mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

19.52 Spargelsuppe mit Krabbenfleisch

250 g Spargeln	;weisser Pfeffer
80 g Lauch	Ingwer; gemahlen
80 g Karotten	Curry
750 ml Klare Hühnerbrühe	2 EL Sojasauce
10 g Schmalz	185 g Krabbenfleisch; gekocht
1 Knoblauchzehe	
;Salz	

Die Spargeln schälen und in Stücke schneiden. Lauch und Karotten putzen und in feine Streifen schneiden. In der klaren Hühnerbrühe mit den Spargeln 20 Minuten kochen. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch mit Salz zerdrücken, im Schmalz goldgelb braten und der Suppe beifügen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry und Sojasauce abschmecken. Krabbenfleisch in kleine Stücke schneiden und der Suppe beifügen, etwas

ziehen lassen und servieren.

19.53 Spargelsuppe mit Pistazienklößen

500 g Spargel	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
250 g Rinderhack, feines (Tatar)	25 g Langkornreis
1 Ei	2 Eigelb
50 g Pistazien, gehackte grüne	

Spargel schälen und die Schalen in 1 l Wasser mit etwas Salz und einer Prise Zucker sowie der Hälfte der gewaschenen Petersilie 20 Minuten kochen. Das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der restlichen feingehackten Petersilie und den Pistazien verkneten. Aus der Masse kleine Klößchen formen. Den bereits geschälten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kochsud von den Spargelschalen durch ein Sieb gießen und auffangen. Wieder in den Topf geben. Spargelstücke und Reis zugeben und 15 Minuten kochen lassen. Dann die Hackklößchen dazugeben und in der Suppe 5 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen. Die beiden Eigelb verquirlen, mit etwas heißer Suppe temperieren und das Ganze in die Suppe einrühren. Möglichst bald servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Person 229 kcal / 963 kJoul

19.54 Spargelsuppe mit Shrimps

500 g weißer Spargel	250 ml Sahne
500 g grüner Spargel	250 g Shrimps (Tiefkühl oder frisch)
1 l Wasser	Pfeffer
Salz	Tabasco
1 TL Zucker	3 EL Cognac
1 TL Butter	1/2 Bd. Dill
60 g Krebsbutter	
60 g Mehl	

Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Spargelschale 20 Minuten in der Wassermenge auskochen, dann durch ein Sieb gießen. Weißen Spargel in dem Spargelwasser mit Salz, Zucker und Butter 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten den grünen Spargel dazugeben. Anschließend abgießen und die Brühe auffangen. Krebsbutter im Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Mit Spargelbrühe ablöschen, Sahne hinzufügen und auf kleiner Flamme 15 Minuten kochen lassen. Aufgetaute Shrimps mit Tabasco und Cognac marinieren.

Spargel und marinierte Shrimps in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cognac würzen. Mit Dill bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten Garzeit: insgesamt ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

19.55 Spargelsuppe mit Tofuklößchen

<i>Zutaten</i>	1 Ei
500 g weißer und grüner Spargel gemischt	2 Eigelbe
1 1/8 l Wasser	Salz
150 g Tofu	weißer Pfeffer
1 EL geriebener Emmentaler Käse	1 Bd. Schnittlauch
1 EL geriebenes Knäckebrot	1 EL Sahne
4 EL gemischte Kräuter; wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Borretsch	

Den weißen Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel waschen. Den grünen Spargel nur von eventuellen holzigen Enden befreien, ebenfalls waschen und abtropfen lassen. Alle Spargelabfälle waschen, mit dem Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen. Die Spargelbrühe durch ein feines Sieb gießen, die Abfälle mit einem Holzlöffel ausdrücken und wegwerfen. Während die Brühe kocht, die Spargelstangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Den Tofu pürieren. Den Käse, das Knäckebrot, die Kräuter, das Ei und 1 Eigelb daruntermischen. Alles zu einer glatten Masse verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelbrühe zum Kochen bringen. Aus der Tofumasse Klößchen formen und in die leise kochende Brühe geben. Nur die weißen Spargelstangen hinzufügen. Alles einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Alle Spargelköpfe und den grünen Spargel in die Suppe geben, erneut aufkochen und weitere 5 Minuten garen, bis der Spargel bißfest ist. Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Das restliche Eigelb mit der Sahne und etwas Brühe verquirlen und in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Die Suppe auf Teller verteilen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren. Info: pro Portion 610 kJ / 130 kcal; 10 g Eiweiß; 7 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 6 g Ballaststoffe

Mengenangabe: 4 Portionen

19.56 Weiße Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer

700 g Weißer Spargel	Sauerampfer; fein gehackt
– küchenfertig vorbereitet	– nicht zuviel nehmen!
7 dl Gemüsebrühe	;Salz
1 Reife Avocado	;Pfeffer
4 EL Doppelrahm	
2 EL Zitronensaft	

Die Spargelspitzen auf 4 cm kürzen. Die Spargelreste klein schneiden. Beides in der Gemüsebrühe garen. Spargelspitzen herausfischen und auf die Seite stellen.

Die zerkleinerten Spargeln samt Kochflüssigkeit pürieren und durch ein Spitzsieb streichen. Avocado halbieren und entkernen. Avocadofleisch herauschaben und mit einem Teil der Spargelsuppe pürieren. Zusammen mit der restlichen Suppe wieder in den Topf geben, aufkochen. Zitronensaft und Doppelrahm unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zur Spargelsuppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerampfer (nicht zuviel nehmen!) und Spargelspitzen in der Suppe erwärmen, in vorgewärmten Suppentellern anrichten.

19.57 Zitronenreissuppe mit Melisse

100 g Naturreiss	1/2 TL Kurkuma
800 ml ; Wasser	1 Handvoll Melissenblättchen
100 g Grünspargel	; Meersalz
2 EL Gekörnte Gemüsebrühe	50 g Sahne
25 g Butter	<i>Zum Garnieren</i>
1 groß. Zitrone, nur Schale	Einige Melissenblättchen
4 EL Zitronensaft	

Für 4 Personen 85 g Reis kalt abspülen und in 200 ml Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen. Inzwischen den Spargel waschen. Nur am unteren Ende schälen. Die Stangen schräg in 2-3 mm dicke Scheibchen schneiden. Die Spargelköpfe längs halbieren. 15 g Reis fein mahlen und mit der gekörnten Brühe in 500 ml Wasser einrühren und aufkochen. Den Spargel dazugeben und 2-3 Minuten kochen lassen. Die Kochstelle ausschalten. Den gekochten Reis, die Butter, die Zitronenschale, den Zitronensaft, Kurkuma und die gehackte Melisse unterrühren. Mit Salz abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unter die Suppe ziehen. Die Suppe auf den Tellern verteilen und mit

Melisseblättchen bestreuen.

Statt Spargel passen auch junge Erbsen oder Möhren in diese Suppe.

19.58 Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe)

500 g Grüner Spargel

3 Zwiebeln

2 l Gemüsebrühe

20 g Butter

20 g Olivenöl

1 Bd. Petersilie

; Salz

100 g Parmesan; fein gehobelt

Croutons

Die Spargelstangen schälen, die Enden entfernen, die Köpfe abschneiden und beiseite legen. Butter und Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln darin weich dünsten. Die Spargelstangen einige Minuten mitdünsten. Salzen und mit Gemüsebrühe aufgiessen. Mindestens eine Stunde köcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen. Die Spargelspitzen dazugeben und auf kleiner Flamme fünf Minuten mitkochen.

Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen, Croutons und Parmesan dazu reichen.

Index

ALLGEMEIN

Variationen von Spargel und Schinken, 76

ANANAS

Spargelsalat mit Ananas, 230

APFEL

Apfel-Spargelsalat, 197

APRIL

Crème d'asperges - Reiche Spargelsuppe, 257

Kartoffel-Spargel-Auflauf, 21

Nudelauf mit Lachs und Spargeln, 22

Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat, 215

Sauce suédoise - Schwedische Sauce, 249

Spargel mit Portweinsauce, 125

Spargelfeuillete, 280

ARTISCHOCKE

Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 177

AUFBAU

Eingemachter Stangenspargel, 66

Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwaren), 74

AUFLAUF

Crepes mit grünem Spargel, 166

Festtagsauflauf mit Spargel, 19

Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel, 20

Kartoffel-Spargel-Auflauf, 21

Nudelauf mit Lachs und Spargeln, 22

Reistorte mit Scampi und Spargel, 22

Spargel-Auflauf, 23, 24

Spargel-Eier-Auflauf, 137

Spargelauf, 26

Spargelauf mit Kartoffeln, 27

Spargelauf mit Schinken, 27

Spargelkartoffelauf, 28

Spargelquiche, 29

AUFWENDIG

Spargel mit Portweinsauce, 125

AVOCADO

Grüner Spargel an Avocadosauce, 267

Spargelsuppe mit Avocado-Creme, 285

Weißer Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer, 288

BACKEN

Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt, 161

Spargel mit Blätterteig-Schnecken, 161

Spargelkuchen mit Käse, 182

Spargelkuchen, mit Käse und Sahne, 162

Spargelstrudel, 162

BADEN

Spargel mit Schinken, 126

BAERLAUCH

Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln, 253

Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 195

BANDNUDEL

Bandnudeln und grüner Spargel, 165

Knoblauchbutter mit Spargel, 246

BARBE

Spargel mit Rotbarben, 38

BASILIKUM

Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette, 94

BEILAGE

Geschmorter Spargel und Spinat, 91

Grüner Spargel mit Orangensauce, 1

Ingelheimer Spargelragout in Morchelrahm, 1

Kratzete, 2

- Spargel, 2
 Spargel in Pergamentpapier, 3
 Spargel in weißer Sauce, 3
 Spargel mit Hollandaise, 3
 Spargel mit Käsesoße, 4
 Spargelgemüse in Soße Béchamel, 4
 Spargelküchlein, 5
 Spargelplatte mit köstlicher
 Krabben-Hollandaise, 6
 Strassburger Schlemmertost, 256
 Zitronengras-Hollandaise, 6
- BLAETTERTEIG
 Feine Spargeltorte, 169
 Gefüllter Blätterteig, 170
 Spargel im Blätterteig, 107
 Spargel in Blätterteig, 108
 Spargelfeuillete, 280
- BLATTSALAT
 Lammfilet Mit Grünem Spargel Auf
 Salatbett, 52
- BLATTSPINAT
 Spargelsalat mit Lachsrollchen, 234
- BOHNE
 Spargel-Bohnen-Fleisch, 57
- BRANDTEIG
 Spargel mit Straubenschnecken, 130
- BRIES
 Gebratener Spargel an Bries-Picatta,
 87
- BROCCOLI
 Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-
 Gouda, 198
 Gemüsegratin mit Spargel, 90
 Spargelragout in Käsesauce, 150
- BROKKOLI
 Spargel-Brokkoli-Salat, 220
- BROT
 Feiner Spargeltoast, 7
 Spargeltoast, 8
- BUCHWEIZEN
 Crêpes mit Spargel, 167
- BUTTER
 Aufgeschlagene Sauce Hollandaise,
 243
- CHAMPIGNON
 Pfannkuchen mit Spargel, 174
 Spargel-Bohnen-Fleisch, 57
- CHICOREE
 Überbackener Chicorée, 157
- CHINA
 Chinesischer Spargelsalat, 199
- COCKTAIL
 Garnelencocktail mit Spargel, 261
 Schinken-Spargel-Cocktail-Virginia,
 218
 Spargel-Cocktail, 136
 Spargel-Cocktail mit Früchten, 275
 Spargelcocktail, 225
- CRPE
 Crêpes mit Spargel, 167
 Crepes mit grünem Spargel, 166
 Spargel Crepes, 177
 Spargel in Kräutercrepes, 110
- CREME
 Cremesuppe aus grünen Spargeln
 und Morcheln, 257
 Gebundene Spargelcremesuppe (mit
 Spargelstücken), 262
 Spargelcreme-Suppe mit Schinken
 und Brotwürfeln, 277
 Spargelcremesuppe (püriert), 279
 Spargelschaumsuppe mit Vanille,
 284
 Weiße Spargelsuppe mit Avocado
 und Sauerampfer, 288
- CREME FRAICHE
 Spargel in Kräutersauce, 111
- CREMESUPPE
 Spargelcremesuppe, 278, 279
- CREPE
 Spargel klassisch: In seiner Sauce
 und mit Schinkencrepes, 111
 Spargel mit Crêpe, 178
- CROSTINI
 Crostini mit Spargel, Schinken und
 Fontina, 258
- DAENEMARK

- Dänische Fischklösschen Mit Sahne-
sauce Und Spargelspitzen, 31
- DAMPFGAREN
Grüner Spargel, 95
- DELIKAT
Spargelcremesuppe Helgoland, 280
Spargelsalat Sanssouci, 238
- DEUTSCHLAND
Burgsteige - Maultaschen mit Spar-
gel und weisser Sauce, 165
Wildschütz - Maultaschen mit Sauce,
Nüssen und Pilzen, 186
- DIABETES
Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-
Sosse (Diabetes), 100
- DILL
Spargel mit Kartoffeln und Dillcre-
me, 119
- DINNER
Chantilly-Sauce, 245
Spargelröllchen, 153
- DIP
Spargel mit Dips, 114
- EI
Asparagi alla fiorentina, 81
Bunter Frühlingssalat, 198
Chantilly-Sauce, 245
Eier-Spargelsalat, 199
Grüner Spargel mit Ei-Kräuter-
Marinade, 97
Spargel mit Bozner Sauce, 114
Spargel mit Eierschaumsauce, 116
Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce,
220
Spargel-Eier-Salat, 221
Spargelflan an Kräutersauce, 15
Spargelküchlein, 5
Überbackene Spargelomeletts, 17
- EIER
Kratzete, 2
- EIERPFANNKUCHEN
Kratzete zum Spargel, 173
- EIERSPEISE
Crêpes mit Spargel und Frischkäse,
11
Crêpes und Frühlingsmorcheln an
Petersilien-Knoblauch-Sauce,
12
Crepes Parmentier mit Spargeln, 11
Kartoffel-Schaumomelett mit Fül-
lung, 13
Ländliche Spargelplatte, 99
Sesamomelette mit Stangenspargel,
13
Spargel auf Rührei mit Lachs, 105
Spargelomelett, 15
Spargelomelette, 16
Spargelomelette mit Kräuterholland-
aise und Räucherlachs, 16
- EIERSPEISEN
Gratinierter Spargel (Asparagi grati-
nati), 264
- EINFACH
Kartoffel-Spargel-Auflauf, 21
Knoblauchbutter mit Spargel, 246
Kratzete, 2
Spargel in Kräutersauce, 111
Spargel mit Balsamessigsoße, 113
Spargel mit Käsesoße, 4
Spargel-Cocktail mit Früchten, 275
Spargelquiche, 183
Spargelsalat, 227
Spargelsoße mit Fleischklößchen,
185
- EINGEMACHT
Eingemachter Stangenspargel, 66
- EINTOPF
Feiner Spargeltopf, 19
Spargel-Reis-Eintopf, 25
Spargel-Reis-Suppe, 276
Spargeleintopf, 28
Spargeleintopf mit Fleischklößchen,
144
- EIS
Grünes Spargeleis, 9
- EISPEISE
Spargel auf bayerische Art, 105

- Spargel auf Rührei mit Räucherlachs, 106
 Spargel-Eier-Auflauf, 137
 Spargel-Omelett, 140
- ENTE
 Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel, 259
 Entenstreifen mit leichtem Zimtaro-
 ma, 259
 Fruchtiger Spargelsalat mit Enten-
 brust, 203
- ERBSE
 Hummersuppe mit Spargel, 268
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Ar-
 tischocken und Erbsen, 177
 Spargel-Erbsen-Salat, 221
- ERDBEERE
 Erdbeer-Spargel-Salat in Oran-
 gensauce, 200
 Erdbeersalat mit rohem Spargel und
 Orangendressing, 201
 Feinschmecker-Geflügelsalat, 202
 Grüner Spargel mit Erdbeer-
 Vinaigrette, 206
 Kopfsalat mit Spargel und Erdbee-
 ren, 210
 Roher Spargelsalat mit Erdbeeren,
 273
 Salat Surprise (mit Sourcream), 217
 Spargel-Erdbeer-Salat, 222
 Spargelcocktail mit Früchten, 226
- FARFALLE
 Farfalle mit Scampi und Spargel in
 der Folie, 168
- FETTUCCHINE
 Fettuccine al forno mit Hähnchen
 und Spargel, 20
- FIDO
 Eier-Spargelsalat, 200
 Italienische Spargelsuppe, 269
 Kerbelrisotto mit Spargeln, 173
 Schinkentüten in Meerrettich, 254
 Spargel mit Eier-Joghurt-Creme, 115
- Spargelcocktail, 225
 Spargelsalat mit Zuckerschoten und
 Hähnchenbrust, 237
- FILET
 Filet vom Bachsaibling auf Spargel à
 la crème, 32
 Gebratener Spargel, 47
 Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
 Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
 Schweine-Medaillons mit Spargel,
 56
 Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
 Spargelplatte mit Rinderfilet und
 Senfsoße, 59
 Tournedos mit Spargel, 60
- FISCH
 Dänische Fischklösschen Mit Sahne-
 sauce Und Spargelspitzen, 31
 Feuilleté von Spargel und Steinbutt
 in Kerbelsosse, 31
 Filet vom Bachsaibling auf Spargel à
 la crème, 32
 Fischfilet auf Spargel, 32
 Fischfrikassee, 33
 Grüne Spargeln mit Fisch an einer
 Erbsen-Dill-Sauce, 95
 Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüch-
 ten und Spargel, 33
 Grüner Spargel mit Seezungenröll-
 chen, 34
 Kabeljau mit Spargel, 35
 Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-
 Sosse (Diabetes), 100
 Nudelaufbau mit Lachs und Spar-
 geln, 22
 Räucherlachs mit Spargelspitzen, 37
 Spargel mit Lachssteak und Shrimps,
 38
 Spargel mit Rotbarben, 38
 Spargel mit Rotbarbenfilets, 39
 Spargel mit Schollenfilet auf Kresse-
 sauce, 39
 Spargel mit Thunfisch, 40

- Spargel-Antipasti mit Lachs, 274
 Spargel-Pie mit Lachs, 180
 Spargelragout mit Catfish, 41
 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette
 mit gebratenem Seeteufel, 229
 Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 233
 Spargelsalat mit Lachsrollchen, 234
 Tellersülze vom Matjes mit Spargel,
 Tomaten und Schmand, 41
 Überbackener Wels mit Spargel, 42
 Weißer Spargel mit Graved Lachs
 und Dillcreme, 159
 Zander und Steinbutt im Strudelteig
 mit Spargel, 42
 Zanderfilet auf Spargel, 43
- FISCHGERICHT
 Lachs an Spargelsoße, 36
 Lachsforelle mit Gemüse, 36
 Spargel mit Krabbenfleisch, 37
- FLAN
 Spargelflan an Kräutersauce, 15
 Spargelsalat mit Spargelflan, 236
- FLEISCH
 Angus-Rinderfilet m. Spargel, 45
 Carpaccio vom Schweinefilet (Cholesterin), 46
 Entenbrust-Carpaccio mit grünem
 Spargel, 259
 Festtagsauflauf mit Spargel, 19
 Gebratener Spargel, 47
 Gratiniertes Spargel, 47
 Gratiniertes Spargelsteak, 48
 Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
 Kalbfleisch mit Spargel, 49
 Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu
 Pfannkuchen, 49
 Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
 Kalbsschnitzel in Eihülle mit Spargelsalat, 50
 Lammfilet mit gebackenen Kartoffeln, 52
 Lammfilet Mit Grünem Spargel Auf
 Salatbett, 52
- Medaillons vom Rinderfilet mit
 Rahmspargel, 53
 Petersilienragout mit Mettklößchen,
 54
 Pfefferlendchen vom Rind/Schwein
 mit Spargel, 54
 Roastbeef in der Salzkruste, 55
 Salat mit Hühnerbrust und grünem
 Spargel, 56
 Schweine-Medaillons mit Spargel,
 56
 Schweinerückensteak mit Spargel,
 57
 Spargel-Bohnen-Fleisch, 57
 Spargelpäckchen mit Saltimbocca,
 149
 Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
 Spargelplatte mit Rinderfilet und
 Senfsoße, 59
 Tournedos, 59
 Tournedos mit Spargel, 60
- FLEISCHGERICHT
 Fleischvariationen mit Spargel, 46
 Spargel-Subriks, 58
- FONTINA
 Crostini mit Spargel, Schinken und
 Fontina, 258
- FORELLE
 Lachsforelle mit Gemüse, 36
 Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 233
- FRANKREICH
 Franz. Spargelcremsuppe au Saumon, 260
 Spargelflans aus der Provence, 281
- FRISCH
 Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce, 83
 Fritierter Spargel mit Tomatenchutney, 85
 Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout,
 86
 Gebratener Spargel an Bries-Picatta,
 87

- Gebratener Spargel mit Orangenbutter, 88
- Grüne Spargeln mit Fisch an einer Erbsen-Dill-Sauce, 95
- Grüner Spargel mit Krabben, 97
- Petersilienragout mit Mettklösschen, 102
- Rahmspargel mit Kalbfleischklösschen, 103
- Spargel mit Bozner Sauce, 114
- Spargel mit Grüner Sauce, 117
- Spargel mit Korbelsauce, 120
- Spargel mit Mandelkruste, 122
- Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse, 124
- Spargel mit Sahnekartoffeln, 126
- Spargel mit Spinat, 130
- Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 145
- Spargeln auf italienische Art, 149
- Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung, 153
- Stangenspargel mit Käsesauce, 156
- Überbackener Spargel mit Lachs, 158
- FRISCHKAESE**
- Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel, 260
- FRISEE**
- Bunter Frühlingssalat, 198
- FRITIEREN**
- Fritierter Spargel mit Tomatenchutney, 85
- FRUCHTIG**
- Fruchtiger Spargelsalat, 202
- FRUEHLINGSZWIEBEL**
- Westfälischer Frühling-Teller, 159
- GAESTE**
- Spargel mit Krabben und Kräutern, 120
- Spargel mit Schinken, 126
- Spargel-Raclette, 79
- GANS**
- Salat vom grünen und weißen Spargel, 218
- GARNELE**
- Asiatisch gebratener Spargel mit Riesengarnelen, 81
- Garnelencocktail mit Spargel, 261
- Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen, 191
- Spargel-Garnelenragout, 137, 138
- Spargeln mit Riesenkrevetten, 283
- GEBAECK**
- Überbackene Spargelwaffeln, 163
- GEFLUEGEL**
- Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel, 259
- Feiner Spargeltopf, 19
- Feinschmecker-Geflügelsalat, 202
- Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel, 20
- Fleischvariationen mit Spargel, 46
- Fruchtiger Spargelsalat mit Entenbrust, 203
- Gemischte Spargelbündel mit Hähnchenbrustfilet, 61
- Hähnchenrouladen mit Spargel, 61
- Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse, 102
- Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse, 62
- Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust, 62
- Spargel-Erdbeer-Salat, 222
- Spargelsalat »Yokohama«, 238
- Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust, 237
- GEFLUEGELGERICHT**
- Salat aus grünem Spargel, Hühnerbrust und Omelettstreifen, 215
- GEFUELLT**
- Kartoffel-Schaumomelett mit Füllung, 13
- GEMUESE**
- Angus-Rinderfilet m. Spargel, 45
- Asiatisch gebratener Spargel mit

- Riesengarnelen, 81
 Asparagi alla fiorentina, 81
 Bandnudeln und grüner Spargel, 165
 Dreierlei Soßen zum Spargel, 245
 Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel, 259
 Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce, 83
 Feiner Spargeltoast, 7
 Feiner Spargeltopf, 19
 Frischer Spargel, 83
 Fritierter Spargel, 84
 Fritierter Spargel mit Tomatenchutney, 85
 Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout, 86
 Gebratener Grünspargel mit Ziegenkäse, 87
 Gebratener Spargel an Bries-Picatta, 87
 Gebratener Spargel in Orangenbutter, 262
 Gebratener Spargel mit Orangenbutter, 88
 Gebratener Spargel mit Röstbröseln, 89
 Gegrillter Spargel mit Kerbelbutter, 89
 Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln), 170
 Gemüsetatar, 90
 Geschmorter Spargel und Spinat, 91
 Gratiniertes Spargel, 47
 Gratiniertes Spargel (Asparagi gratinati), 264
 Gratiniertes Spargel im Crepe, 92
 Gratiniertes Spargel italienischer Art, 93
 Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette, 94
 Grüne Spargel, 94
 Grüne Spargeln mit Fisch an einer Erbsen-Dill-Sauce, 95
 Grüner Spargel, 95
 Grüner Spargel mit Ei-Kräuter-Marinade, 97
 Grüner Spargel mit Krabben, 97
 Grüner Spargel mit Orangensauce, 98
 Grüner Spargel mit Orangensosse, 1
 Grüner Spargel mit Seezungenröllchen, 34
 Grünspargel, 66
 Käse-Gemüse-Lasagne, 172
 Kalbfleisch mit Spargel, 49
 Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen, 49
 Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-Sosse (Diabetes), 100
 Leipziger Allerlei, 100
 Panache im Pestogele, 101
 Petersilienragout mit Mettklösschen, 102
 Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse, 102
 Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse, 62
 Räucherlachs mit Spargelspitzen, 37
 Rahmspargel mit Kalbfleischklösschen, 103
 Risotto primavera, 193
 Schinkenmousse mit Spargel, 103
 Schinkenrollen im Kleid, 104
 Schuhbecks 'Waginger Grüner Spargel', 104
 Spaghetti mit Spargel, 176
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 177
 Spargel, 2
 Spargel - Edelsprosse aus dem Erdreich, 69
 Spargel »klassisch«, 136
 Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust, 62
 Spargel Berner Art, 106
 Spargel gratiniert, 107
 Spargel im Zucchini-mantel, 108

- Spargel in Blätterteig, 108
 Spargel in Gutedel mit Buttersauce, 109
 Spargel in Kerbelschaumsauce, 110
 Spargel in Kräutersauce, 111
 Spargel in Pergamentpapier, 3
 Spargel in weißer Sauce, 3
 Spargel klassisch: In seiner Sauce und mit Schinkenrêpes, 111
 Spargel mit Balsamessigsoße, 113
 Spargel mit Basilikum-Pesto überbacken, 113
 Spargel mit Blätterteig-Schnecken, 161
 Spargel mit Bozner Sauce, 114
 Spargel mit Eierschaumsauce, 116
 Spargel mit Gorgonzolasahne-Sauce, 117
 Spargel mit Grüner Sauce, 117
 Spargel mit Hollandaise, 3
 Spargel mit Hummerkrabbenschwänzen und Kerbelcreme, 118
 Spargel mit Käsesoße, 4
 Spargel mit Kerbelsauce, 120
 Spargel mit Kräuter-Käse-Sauce, 121
 Spargel mit Lachssteak und Shrimps, 38
 Spargel mit Mandelkruste, 122
 Spargel mit Parmaschinken, 124
 Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse, 124
 Spargel mit Parmesan, 124
 Spargel mit Portweinsoße, 125
 Spargel mit Rotbarben, 38
 Spargel mit Rotbarbenfilets, 39
 Spargel mit Sahnkartoffeln, 126
 Spargel mit Schinken, 126
 Spargel mit Schinkenmousse, 127
 Spargel mit Schinkenrahmsauce, 128
 Spargel mit Spargel-Hollandaise, 128
 Spargel mit Specksauce, 129
 Spargel mit Spinat, 130
 Spargel mit verschiedenen Soßen, 131
 Spargel mit zerlassener Butter, 132
 Spargel mit Zitronensauce, 133
 Spargel und Schinken-Butter, 135
 Spargel-Auflauf, 23, 24
 Spargel-Mezzalune, 139
 Spargel-Reis-Eintopf, 25
 Spargel-Thymian-Ragout, 141
 Spargelessen Vincent, 144
 Spargelfeuillete, 280
 Spargelgemüse in Soße Béchamel, 4
 Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 145
 Spargelgemüse nach altdeutscher Art, 146
 Spargeln auf italienische Art, 149
 Spargeln in Kräutergelee mit Zitronen-Sahne-Sauce, 282
 Spargelpäckchen mit Saltimbocca, 149
 Spargelplatte mit köstlicher Krabben-Hollandaise, 6
 Spargelquiche mit Lachsschinken, 150
 Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 195
 Spargelsalat, 227
 Spargelsalat mit Ei-Dressing, 232
 Spargelsalat mit Schinken, 235
 Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust, 237
 Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung, 153
 Stangenspargel mit Curry-Hollandaise, 155
 Stangenspargel mit Käsesauce, 156
 Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, 156
 Tagliolini mit Krabben und grünem Spargel, 185
 Überbackener Spargel, 158
 Überbackener Spargel mit Lachs, 158

- Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme, 159
 Zarte Gemüselasagne mit Spargeln und frischen Kräutern, 187
- GEMUESEGERICHT
- Apfel-Spargelsalat, 197
 Das Spargelragout, 82
 Eingebackener Spargel, 82
 Feine Spargeltorte, 169
 Gebackene Spargel-Rollen, 86
 Gemüsegratin mit Spargel, 90
 Gratinierte Spargel-Eierkuchen, 92
 Kratzete zum Spargel, 173
 Ländliche Spargelplatte, 99
 Spargel auf bayerische Art, 105
 Spargel auf Rührei mit Räucherlachs, 106
 Spargel mit Dips, 114
 Spargel mit Hollandaise, 118
 Spargel mit Krabbenfleisch, 37
 Spargel mit Schinken, 127
 Spargel mit Spiegelei überbacken, 129
 Spargel mit Straubenschnecken, 130
 Spargel nach Mailänder Art, 134
 Spargel Pfälzer Art, 134
 Spargel-Eier-Auflauf, 137
 Spargel-Garnelenragout, 137
 Spargel-Gratin, 138
 Spargel-Omelett, 140
 Spargeleintopf mit Fleischklößchen, 144
 Spargelgemüse, 145
 Spargelragout in Käsesauce, 150
 Spargelrezept, 152
 Spargeltorte, 154
 Überbackene Spargel-Schinken-Rollen, 157
 Überbackener Chicorée, 157
- GEMUESEGERICHTE
- Überbackene Spargel-Schinken-Rollen, 157
- GETREIDE
- Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln, 253
 Hirsotto mit grünen Spargel, 254
- GOUDA
- Spargelstrudel, 162
- GOURMET
- Feuillete von Spargel und Steinbutt in Kerbelsosse, 31
 Ingelheimer Spargelragout in Morchelrahm, 1
- GRATIN
- Gemüsegratin mit Spargel, 90
 Gratinierte Spätzle, 21
 Gratinierte Spargel-Eierkuchen, 92
 Kartoffel-Spargel-Gratin, 99
 Spargel-Gratin, 138
 Spargel-Mascarpone-Gratin, 25
 Spargel-Spinat-Gratin, 26
 Spargelgratin mit Käseschaum, 147
- GRUEN
- Grüne Spargelsuppe, 266
- GRUENSPARGEL
- Grünspargel, 66
- GRUNDLAGE
- Spargel, 67
 Spargel - Edelsprosse aus dem Erdreich, 69
 Vom richtigen Umgang mit Spargel, 76
- GRUNDLAGEN
- Spargel - Vorbereiten und, 71
- HACKFLEISCH
- Petersilienragout mit Mettklößchen, 54
 Petersilienragout mit Mettklösschen, 102
 Spargel-Subriks, 58
- HAUPTGERICHT
- Fritierter Spargel, 84
 Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
 Spargel in Kräutercrêpes, 110
 Spargel mit Kartoffeln und Dillcreme, 119

- Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 132
 Spargel-Auflauf, 23
 Spargel-Reis-Eintopf, 25
 Spargelkuchen, 147
- HECHT
 Gefüllte Morcheln mit weißem Spargel, 263
- HEIDELBERG
 Spargel in weißer Sauce, 3
- HELL
 Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse, 62
- HERD
 Spargel mit Hollandaise, 118
- HERING
 Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand, 41
- HERZHAFT
 Crêpes mit Spargel, 167
 Feine Spargeltorte, 169
 Gefüllter Blätterteig, 170
 Schinkenmousse mit Spargel, 103
 Spargel Crepes, 177
 Spargelkuchen mit Käse, 181
 Spargelquiche, 184
 Spargeltorte, 155
- HIRSE
 Hirsotto mit grünen Spargel, 254
- HOLLANDAISE
 Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 132
- HUHN
 Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel, 20
 Gemischte Spargelbündel mit Hähnchenbrustfilet, 61
 Hähnchenrouladen mit Spargel, 61
 Salat mit Hühnerbrust und grünem Spargel, 56
 Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust, 62
 Spargel-Erdbeer-Salat, 222
- HUMMER
 Hummersuppe mit Spargel, 268
 Spargel mit Hummerkrabbenschwänzen und Kerbelcreme, 118
- IMBISS
 Spargel-Rührei-Toast, 7
- INFORMATION
 Deutsche Grünspargel, 65
 Grünspargel, 66
 Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel, 192
 Spargel - Schmeicheleien für den Gaumen, 70
 Spargel Spitzenmäßiger Genuss in Variationen, 72
 Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat, 239
 Variationen von Spargel und Schinken, 76
- INFORMATIONEN
 Spargel - Vorbereiten und, 71
- ITALIEN
 Asparagi alla fiorentina, 81
 Crepes mit grünem Spargel, 166
 Crostini mit Spargel, Schinken und Fontina, 258
 Farfalle mit Scampi und Spargel in der Folie, 168
 Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel, 20
 Geschmorter Spargel und Spinat, 91
 Gratiniertes Spargel (Asparagi gratinati), 264
 Hähnchenrouladen mit Spargel, 61
 Italienische Spargelsuppe, 269
 Käse-Gemüse-Lasagne, 172
 Kaninchen mit Kräutern, 51
 Pappardelle mit Spargel, 174
 Reistorte mit Scampi und Spargel, 22
 Risotto primavera, 193
 Salat aus Krebsen und Spargel, 216
 Spaghetti mit grünen Spargelspitzen, 176

- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 177
 Spargel mit Bozner Sauce, 114
 Spargelpastete, 189
 Spargelrisotto, 194
 Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe), 289
- JAPAN
 Salat aus grünem Spargel, Hühnerbrust und Omelettstreifen, 215
 Salat mit Hühnerbrust und grünem Spargel, 56
- JUNI
 Spargel mit Käsesoße, 4
 Spargel mit Parmaschinken, 124
- KABELJAU
 Kabeljau in Aspic, 270
 Kabeljau mit Spargel, 35
- KAESE
 Carpaccio vom Schweinefilet (Cholesterin), 46
 Crêpes mit Spargel und Frischkäse, 11
 Frischer Spargel, 83
 Gebratener Grünspargel mit Ziegenkäse, 87
 Gratiniertes Spargel (Asparagi gratinati), 264
 Käsesoufflé mit Spargel, 79
 Spargel Berner Art, 106
 Spargel mit Dips, 114
 Spargel mit Gorgonzolasahne-Sauce, 117
 Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse, 124
 Spargel-Bauerntoast, 254
 Spargel-Mascarpone-Gratin, 25
 Spargel-Raclette, 79
 Spargelkuchen mit Käse, 182
 Spargelkuchen, mit Käse und Sauerrahm, 162
 Spargelquiche, 183
- Überbackene Spargelwaffeln, 163
 Überbackener Spargel, 158
- KAESEGERICHTE
 Käsesoufflé mit Spargel, 79
- KAESOUSUFFLE
 Käsesoufflé mit Spargel, 79
- KALB
 Gratiniertes Spargel, 47
 Kalbfleisch mit Spargel, 49
 Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen, 49
 Kalbsschnitzel in Eihülle mit Spargelsalat, 50
 Rahmspargel mit Kalbfleischklöschchen, 103
- KALBFLEISCH
 Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
 Spargel-Subriks, 58
- KALBSFILET
 Fleischvariationen mit Spargel, 46
 Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
- KALORIENARM
 Spargelsalat mit Lachsrollchen, 234
- KALT
 Badischer Fleischsalat, 197
 Entenstreifen mit leichtem Zimtroma, 259
 Feinschmecker-Geflügelsalat, 202
 Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel, 260
 Grüner Spargel an Avocadosauce, 267
 Grünspargel-Salat mit rohem Lachs, 207
 In Olivenöl eingelegte Spargeln, 268
 Kabeljau in Aspic, 270
 Kalte Spargeln in Orangensauce, 270
 Kalte Varianten vom Spargel, 207
 Laubmühler Spargelsalat mit Kräutervinaigrette, 210
 Roher Spargelsalat, 213
 Roher Spargelsalat mit Erdbeeren, 273

- Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce, 220
- Spargel-Erbсен-Salat, 221
- Spargelcocktail mit Früchten, 226
- Spargeln in Kräutergelee mit Zitronen-Sahne-Sauce, 282
- Spargeln mit Riesenkrevetten, 283
- Spargelsalat in kaltem Schinkenrahm, 229
- Spargelsalat Mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette (Goethe), 230
- Spargelsalat mit Orangen, 235
- Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust, 237
- Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat, 239
- Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern, 241
- KALTSCHALE
 - Gelierte Spargelcreme-Kaltschale, 264
- KANINCHEN
 - Grüner Spargel mit Kaninchenfilet, 206
 - Kaninchen mit Kräutern, 51
- KARTOFFEL
 - Crepes Parmentier mit Spargeln, 11
 - Eingebackener Spargel, 82
 - Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce, 83
 - Frischer Spargel mit Kräuter-Blechkartoffeln, 84
 - Frühlingssalat mit Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch und Lachskaviar, 204
 - Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette, 94
 - Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
 - Kartoffel-Spargel-Gratin, 99
 - Kartoffelsalat mit grünem Spargel, 208
 - Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 - Spargel mit Kartoffeln und Dillcreme, 119
 - Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße, 122
 - Spargel mit Sahnekartoffeln, 126
 - Spargel und Kartoffeln, 135
 - Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs, 275
 - Spargelauflauf mit Kartoffeln, 27
 - Überbackener Wels mit Spargel, 42
- KARTOFFEL-
 - Überbackene Spargel-Schinken-Rollen, 157
- KASSELER
 - Spargelkuchen, 147
- KERBEL
 - Grüner Spargel mit Krabben, 97
 - Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 195
- KLAR
 - Spargelsuppe mit Krabbenfleisch, 285
- KNOBLAUCH
 - Crêpes und Frühlingsmorcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce, 12
 - Knoblauchcreme mit Spargel-Bohnen-Salat, 209
- KOCHSCHINKEN
 - Kratzete zum Spargel, 173
- KOHLRABI
 - Gemüsegratin mit Spargel, 90
 - Panache im Pestogelee, 101
- KOKOS
 - Asiatisch gebratener Spargel mit Riesengarnelen, 81
- KOPFSALAT
 - Kopfsalat mit Spargel und Erdbeeren, 210
- KRABBE
 - Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt, 161
 - Grüner Spargel mit Krabben, 97
 - Spargel mit Hummerkrabben-schwänzen und Kerbelcreme, 118

- Spargel mit Krabbenfleisch, 37
 Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce, 220
 Spargel-Garnelenragout, 137
 Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwaren), 74
 Spargelgemüse nach altdeutscher Art, 146
 Spargelsalat mit Krabben und Eiern, 234
 Spargelsuppe mit Krabbenfleisch, 285
- KRABBen
 Spargel mit Krabben und Kräutern, 120
- KRAEUTER
 Frischer Spargel mit Kräuter-Blechkartoffeln, 84
 Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
 Kaninchen mit Kräutern, 51
 Spargel mit Basilikum-Pesto überbacken, 113
 Spargel mit Orangen-Estragon-Sauce, 123
- KREBS
 Salat aus Krebsen und Spargel, 216
- KRUSTENTIER
 Asiatisch gebratener Spargel mit Riesengarnelen, 81
 Hummersuppe mit Spargel, 268
- KUCHEN
 Feine Spargeltorte, 169
 Spargelkuchen, 147
 Spargelkuchen mit Käse, 181
- LACHS
 Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel, 260
 Grünspargel-Salat mit rohem Lachs, 207
 Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 Lachs an Spargelsoße, 36
 Nudelaufbau mit Lachs und Spargeln, 22
 Räucherlachs mit Spargelspitzen, 37
 Spargel auf Rührei mit Räucherlachs, 106
 Spargel-Antipasti mit Lachs, 274
 Spargel-Pie mit Lachs, 180
 Spargelsalat Ostsee, 237
 Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung, 153
 Überbackener Spargel mit Lachs, 158
 Warmer Lachsfrühlingsalat, 240
 Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme, 159
- LACHSFORELLE
 Lachsforelle mit Gemüse, 36
- LAMM
 Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce, 83
 Lammfilet mit gebackenen Kartoffeln, 52
 Lammfilet Mit Grünem Spargel Auf Salatbett, 52
- LASAGNE
 Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln), 170
 Käse-Gemüse-Lasagne, 172
- LEBER
 Salat vom grünen und weißen Spargel, 218
- LOKALZEIT
 Spargelquiche, 184
- MAI
 Champignon-Sauce, 244
 Crêpes mit Spargel, 167
 Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce, 200
 Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette, 94
 Grüner Spargel, 95
 Lachs-Hummersauce, 247
 Mangosauce, 248
 Ravioli mit Spargel, 175

- Spargel - Edelsprosse aus dem Erdreich, 69
- Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust, 62
- Spargel klassisch: In seiner Sauce und mit Schinkenrêpes, 111
- Spargel mit Balsamessigsoße, 113
- Spargel mit Hummerkrabben-schwänzen und Kerbelcreme, 118
- Spargel mit Kerbel-Orangen-Sauce, 119
- Spargel mit Rotbarbenfilets, 39
- Spargel mit Schinkenmousse, 127
- Spargel mit Spargel-Hollandaise, 128
- Spargel-Cocktail, 136
- Spargel-Cocktail mit Früchten, 275
- Spargel-Spinat-Salat, 225
- Spargel-Thymian-Ragout, 141
- Spargelcremesuppe, 278, 279
- Spargelflan an Kräutersauce, 15
- Spargelkuchen mit Käse, 181
- Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
- Spargelplatte mit köstlicher Krabben-Hollandaise, 6
- Spargelsalat, 227
- Spargelsalat mit Haselnüssen, 233
- Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen, 236
- Spargelsuppe mit Shrimps, 286
- Vom richtigen Umgang mit Spargel, 76
- MANDEL**
- Spargel mit Mandelkruste, 122
- MANGO**
- Mangosauce, 248
- MAULTASCHE**
- Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce, 165
- Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen, 186
- MEERESFRUCHT**
- Garnelencocktail mit Spargel, 261
- Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargel, 33
- Reistorte mit Scampi und Spargel, 22
- Spargel-Garnelenragout, 138
- Spargelragout mit Shrimps, 151
- Spargelsalat mit Krabben und Eiern, 234
- MEERWASSER**
- Zander und Steinbutt im Strudelteig mit Spargel, 42
- MEHL**
- Kratzete, 2
- MEHLSPEISE**
- Crêpes mit Spargel, 167
- Crepes mit grünem Spargel, 166
- Spargel in Blätterteig, 108
- Spargel mit Crêpe, 178
- Spargel-Pie, 179
- Spargel-Pie mit Lachs, 180
- Spargelpizza nach italienischer Art, 182
- Spargelquiche, 183, 184
- MENUE**
- Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse, 102
- Roher Spargelsalat mit Zuckerschoten und Champignons, 214
- Spargel mit Kerbel, 274
- MIELE**
- Spargel in Blätterteig, 108
- Spargel mit Parmesan, 124
- Spargelsalat mit Ei-Dressing, 232
- Spargelsalat mit Schinken, 235
- MIKROWELLE**
- Spargel mit Hollandaise, 118
- Spargel mit Kräuter-Käse-Sauce, 121
- MOEHRE**
- Gemüsetatar, 90
- Panache im Pestogele, 101
- MORCHEL**
- Crêpes und Frühlingsmorcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce, 12

- Cremesuppe aus grünen Spargeln
 und Morcheln, 257
 Gefüllte Morcheln mit weißem Spar-
 gel, 263
 Pastetchen mit Morchelgemüse, 272
 Spargel-Pastete mit Morcheln, 189
- NEWS
- Avocado-Sauce (zu Spargel), 244
 Chantilly-Sauce, 245
 Gebackene Spargel-Rollen, 86
 Malta-Sauce (zu Spargel), 248
 Roher Spargelsalat mit Ei, 214
 Spargel auf Rührei mit Lachs, 105
 Spargelcremesuppe Helgoland, 280
 Spargelomelette, 16
 Spargelsalat, 228
 Spargelsalat Sanssouci, 238
 Spargeltorte, 155
 Strassburger Schlemmertost, 256
 Walnuss-Hollandaise-Sauce (zu
 Spargel), 250
- NORMAL
- Chinesischer Spargelsalat, 199
 Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 Petersilienragout mit Mettklößchen,
 54
 Spargel mit Eiersauce, 115
 Spargel mit Spargel-Hollandaise,
 128
 Spargel mit Zitronensoße, 133
 Spargel-Spinat-Salat, 225
 Spargelcremesuppe, 278
 Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
- NUDEL
- Bandnudeln und grüner Spargel, 165
 Eliche mit Spargel und Basilikum,
 167
 Farfalle mit Scampi und Spargel in
 der Folie, 168
 Fettuccine al forno mit Hähnchen
 und Spargel, 20
 Gratinierte Spätzle, 21
 Käse-Gemüse-Lasagne, 172
- Nudelaufwurf mit Lachs und Spar-
 geln, 22
 Pappardelle mit Spargel, 174
 Ravioli mit Spargel, 175
 Spaghetti mit grünen Spargelspitzen,
 176
 Spaghetti mit Spargel, 176
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Ar-
 tischocken und Erbsen, 177
 Spargel-Auflauf, 24
 Spargel-Pasta mit Tomaten, 179
 Spargelsoße mit Fleischklößchen,
 185
 Tagliolini mit Krabben und grünem
 Spargel, 185
- NUDELGERICHT
- Knoblauchbutter mit Spargel, 246
 Lachsforelle mit Gemüse, 36
- NUDELSAUCE
- Knoblauchbutter mit Spargel, 246
- NUSS
- Spargel mit Basilikum-Pesto über-
 backen, 113
 Spargel mit Nusskartoffeln und
 Orangensoße, 122
 Spargelsalat mit Haselnüssen, 233
- OLGASTRASSE
- Spargel mit Hollandaise, 118
- OLIVE
- Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-
 Sosse (Diabetes), 100
- OMELETT
- Kartoffel-Schaumomelett mit Fül-
 lung, 13
 Sesamomelette mit Stangenspargel,
 13
 Spargel-Omelett, 140
 Spargelomelett, 15
 Spargelomelette, 16
 Spargelomelette mit Kräuterholland-
 aise und Räucherlachs, 16
 Überbackene Spargelomeletts, 17
- ORANGE

- Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen, 191
 Kalte Spargeln in Orangensauce, 270
 Spargel mit Dips, 114
- P1
 Feine Spargeltorte, 169
 Feinschmecker-Geflügelsalat, 202
 Grüner Spargel mit Orangensosse, 1
 Kabeljau in Aspic, 270
 Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis, 211
 Schweine-Medaillons mit Spargel, 56
 Spargel in Pergamentpapier, 3
 Spargel mit Kerbelsauce, 120
 Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse, 124
 Spargel mit Specksauce, 129
 Spargel-Rohkost, 140, 223
 Spargelcocktail mit Früchten, 226
 Spargelkuchen, mit Käse und Sauerrahm, 162
 Spargelquiche, 29
 Spargelsalat mit Orangen, 235
 Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung, 153
 Variationen von Spargel und Schinken, 76
- P10
 Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel, 260
- P2
 Chantilly-Sauce, 245
 Grünes Spargeleis, 9
 Kalbsschnitzel in Eihülle mit Spargelsalat, 50
 Kalte Varianten vom Spargel, 207
 Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 Medaillons vom Rinderfilet mit Rahmspargel, 53
 Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel, 54
- Rahmspargel mit Kalbfleischklöschchen, 103
 Roastbeef in der Salzkruste, 55
 Roher Spargelsalat mit Ei, 214
 Sesamomelette mit Stangenspargel, 13
 Spargel in Gutedel mit Buttersauce, 109
 Spargel mit Kartoffeln und Dillcreme, 119
 Spargel mit Rahmsauce, 14
 Spargel nach Mailänder Art, 134
 Spargel-Cocktail mit Früchten, 275
 Spargelauflauf mit Schinken, 27
 Spargelomelette, 16
 Spargelröllchen, 153
 Spargelsalat, 227
 Spargelsalat in kaltem Schinkenrahm, 229
 Stangenspargel mit Käsesauce, 156
 Zanderfilet auf Spargel, 43
- P3
 Franz. Spargelcremsuppe au Saumon, 260
 Spargel mit Sahnekartoffeln, 126
 Spargelcremesuppe, 143
 Tournedos, 59
- P4
 Apfel-Spargelsalat, 197
 Avocado-Sauce (zu Spargel), 244
 Badischer Fleischsalat, 197
 Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt, 161
 Brokkoli-Spargel-Salat mit Maigouda, 198
 Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce, 165
 Champignon-Sauce, 244
 Chinesischer Spargelsalat, 199
 Crêpes mit Spargel und Frischkäse, 11
 Crêpes und Frühlingsmorcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce, 12

- Cremesuppe aus grünen Spargeln und Morcheln, 257
- Dreierlei Soßen zum Spargel, 245
- Eingebackener Spargel, 82
- Eliche mit Spargel und Basilikum, 167
- Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce, 200
- Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce, 83
- Feine Spargeltorte, 169
- Feuillete von Spargel und Steinbutt in Kerbelsosse, 31
- Frischer Spargel mit Kräuter-Blechkartoffeln, 84
- Fritierter Spargel mit Tomatenchutney, 85
- Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout, 86
- Gebratener Spargel an Bries-Picatta, 87
- Gebratener Spargel in Orangenbutter, 262
- Gebratener Spargel mit Orangenbutter, 88
- Gebundene Spargelcremesuppe (mit Spargelstücken), 262
- Gelierte Spargelcreme-Kaltschale, 264
- Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln), 170
- Gemüsegratin mit Spargel, 90
- Gemüsetatar, 90
- Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln, 253
- Gratinierte Spargel-Eierkuchen, 92
- Grüne Spargeln mit Fisch an einer Erbsen-Dill-Sauce, 95
- Grüne Spargelsuppe, 266
- Grüne Suppe mit Spargelspitzen, 267
- Grüner Spargel an Avocadosauce, 267
- Grüner Spargel in Risotto, 96
- Grüner Spargel mit Krabben, 97
- Grüner Spargel mit Orangensauce, 98
- Grüner Spargel mit Seezungenröllchen, 34
- Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
- Grünspargel Risotto, 191
- Grünspargel-Salat mit rohem Lachs, 207
- Holländische Spargelcremesuppe, 268
- Ingelheimer Spargelragout in Morchelrahm, 1
- Kalte Spargeln in Orangensauce, 270
- Kartoffel-Spargel-Auflauf, 21
- Kartoffel-Spargel-Gratin, 99
- Kerbelrisotto mit Spargeln, 173
- Knoblauchbutter mit Spargel, 246
- Knoblauchcreme mit Spargel-Bohnen-Salat, 209
- Kopfsalat mit Spargel und Erdbeeren, 210
- Kratzete zum Spargel, 173
- Lachs an Spargelsoße, 36
- Lachs-Hummersauce, 247
- Ländliche Spargelplatte, 99
- Laubmühler Spargelsalat mit Kräutervinaigrette, 210
- Malta-Sauce (zu Spargel), 248
- Mangosauce, 248
- Panache im Pestogelee, 101
- Pastetchen mit Morchelgemüse, 272
- Petersilienragout mit Mettklößchen, 54
- Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse, 62
- Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel, 192
- Roher Spargelsalat, 213
- Roher Spargelsalat mit Erdbeeren, 273
- Roher Spargelsalat mit Zuckerschoten und Champignons, 214
- Salat mit Hühnerbrust und grünem Spargel, 56

- Schinken-Spargel-Suppe, 273
 Schinkentüten in Meerrettich, 254
 Schuhbecks 'Waginger Grüner Spargel', 104
 Schwetzingen Spargelsalat, 219
 Spargel auf bayerische Art, 105
 Spargel auf Rührei mit Lachs, 105
 Spargel auf Rührei mit Räucherlachs, 106
 Spargel Crepes, 177
 Spargel mit Balsamessigsoße, 113
 Spargel mit Blätterteig-Schnecken, 161
 Spargel mit Eiersauce, 115
 Spargel mit Grüner Sauce, 117
 Spargel mit Hollandaise, 3
 Spargel mit Kräuter-Käse-Sauce, 121
 Spargel mit Lachssteak und Shrimps, 38
 Spargel mit Mandelkruste, 122
 Spargel mit Portweinsoße, 125
 Spargel mit Spargel-Hollandaise, 128
 Spargel mit Spiegelei überbacken, 129
 Spargel mit Spinat, 130
 Spargel mit Straubenschnecken, 130
 Spargel mit Zitronensoße, 133
 Spargel Pfälzer Art, 134
 Spargel Risotto mit Garnelen, 194
 Spargel und Kartoffeln, 135
 Spargel-Auflauf, 23
 Spargel-Bauerntoast, 254
 Spargel-Cocktail, 136
 Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce, 220
 Spargel-Eier-Auflauf, 137
 Spargel-Eier-Salat, 221
 Spargel-Erbesen-Salat, 221
 Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm, 222
 Spargel-Garnelenragout, 137
 Spargel-Gratin, 138
 Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwaren), 74
 Spargel-Mezzalune, 139
 Spargel-Morchel-Frikassee, 139
 Spargel-Omelett, 140
 Spargel-Pastete mit Morcheln, 189
 Spargel-Pilz-Carpaccio, 223
 Spargel-Rosinen-Souffle, 141
 Spargel-Salat, 224
 Spargel-Schinken-Toast, 256
 Spargel-Spinat-Gratin, 26
 Spargel-Spinat-Salat, 225
 Spargel-Subriks, 58
 Spargel-Tomaten-Sülze, 276
 Spargelaufbau, 26
 Spargelcreme-Suppe mit Schinken und Brotwürfeln, 277
 Spargelcremesuppe, 278
 Spargelcremesuppe (püriert), 279
 Spargelcremesuppe Helgoland, 280
 Spargelintopf mit Fleischklößchen, 144
 Spargelflans aus der Provence, 281
 Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 145
 Spargeln auf italienische Art, 149
 Spargeln mit Riesenkrevetten, 283
 Spargelomelett, 15
 Spargelomelette mit Kräuterhollandaise und Räucherlachs, 16
 Spargelpastetchen, 283
 Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
 Spargelquiche mit Lachsschinken, 150
 Spargelrisotto, 195
 Spargelsalat »Yokohama«, 238
 Spargelsalat mit Bandnudeln, 231
 Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen, 236
 Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust, 237
 Spargelsalat Ostsee, 237
 Spargelsalat Sanssouci, 238
 Spargelschaumsuppe mit Vanille, 284

- Spargelsoße mit Fleischklößchen, 185
- Spargelstrudel, 162
- Spargelsuppe mit Krabbenfleisch, 285
- Spargelsuppe mit Pistazienklößen, 286
- Spargelsuppe mit Shrimps, 286
- Spargelsuppe mit Tofuklößchen, 287
- Spargeltorte, 154
- Strassburger Schlemmertost, 256
- Tagliolini mit Krabben und grünem Spargel, 185
- Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand, 41
- Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat, 239
- Überbackene Spargel-Schinken-Rollen, 157
- Überbackener Spargel mit Lachs, 158
- Überbackener Wels mit Spargel, 42
- Walnuss-Hollandaise-Sauce (zu Spargel), 250
- Warmer Lachsfrühlingsalat, 240
- Weißer Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer, 288
- Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern, 241
- Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen, 186
- Zarte Gemüselasagne mit Spargeln und frischen Kräutern, 187
- Zitronenreissuppe mit Melisse, 288
- Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe), 289
- P5
- Eingemachter Stangenspargel, 66
- Hirsotto mit grünen Spargel, 254
- Petersilienragout mit Mettklösschen, 102
- P6
- Festtagsauflauf mit Spargel, 19
- Spargel-Tomaten-Sülze, 276
- P8
- Schinkenmousse mit Spargel, 103
- Spargeln in Kräutergelee mit Zitronen-Sahne-Sauce, 282
- PARTY
- Schinkentüten in Meerrettich, 254
- PASTA
- Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargel, 33
- PASTETE
- Spargel-Pastete mit Morcheln, 189
- Spargelpastete, 189
- PENNE
- Knoblauchbutter mit Spargel, 246
- PFANNKUCHEN
- Gratinierter Spargel im Crepe, 92
- Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen, 49
- Kratzete, 2
- Kratzete zum Spargel, 173
- Pfannkuchen mit Spargel, 174
- PFEFFER
- Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel, 54
- PIE
- Spargel-Pie, 179
- Spargel-Pie mit Lachs, 180
- PIKANT
- Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt, 161
- Crêpes mit Spargel, 167
- Crêpes und Frühlingsmorcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce, 12
- Crepes Parmentier mit Spargeln, 11
- Sesamomelette mit Stangenspargel, 13
- Spargelkuchen mit Käse, 182
- Spargelkuchen, mit Käse und Sauer-rahm, 162
- Spargelstrudel, 162
- Tournedos, 59
- Überbackene Spargelwaffeln, 163
- PILZ

- Pfannkuchen mit Spargel, 174
 Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse, 62
 Spargel-Morchel-Frikassee, 139
 Spargel-Pastete mit Morcheln, 189
 Spargel-Pilz-Carpaccio, 223
- PIZZA
 Spargelpizza nach italienischer Art, 182
- PUTE
 Feiner Spargeltopf, 19
 Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse, 102
 Spargelsalat »Yokohama«, 238
- PUTENSTEAK
 Fleischvariationen mit Spargel, 46
- QUARKOELTEIG
 Feine Spargeltorte, 169
- QUICHE
 Grünspargel-Quiche, 171
 Spargelquiche, 184
 Spargelquiche mit Lachsschinken, 150
- RAEUCHERLACHS
 Spargel auf Rührei mit Räucherlachs, 106
- RAFFINIERT
 Grüner Spargel mit Orangensauce, 98
 Spargel mit Krabben und Kräutern, 120
 Spargel mit Parmaschinken, 124
 Spargel-Raclette, 79
 Spargelquiche, 183
 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 229
- RAGOUT
 Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen, 49
 Spargel-Garnelenragout, 137
 Spargel-Thymian-Ragout, 141
 Spargelragout mit Kartoffeln, 151
 Spargelragout mit Zitronenreis, 152
- RAHM
 Grüne Spargel, 94
- RAUKE
 Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten, 266
- RAVIOLI
 Ravioli mit Spargel, 175
- REIS
 Grünspargel Risotto, 191
 Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen, 191
 Kerbelrisotto mit Spargeln, 173
 Reistorte mit Scampi und Spargel, 22
 Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel, 192
 Risotto mit Spargel, 193
 Risotto primavera, 193
 Spargel Risotto mit Garnelen, 194
 Spargel-Reis-Suppe, 276
 Spargelrisotto, 194, 195
 Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 195
 Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern, 241
 Zitronenreissuppe mit Melisse, 288
- REISGERICHT
 Grünspargel Risotto, 191
- RHABARBER
 Rhabarber-Salat, 212
- RIND
 Angus-Rinderfilet m. Spargel, 45
 Gebratener Spargel, 47
 Gratiniertes Spargelsteak, 48
 Medaillons vom Rinderfilet mit Rahmspargel, 53
 Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel, 54
 Roastbeef in der Salzkruste, 55
 Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
 Spargelplatte mit Rinderfilet und Senfsoße, 59
- RISOTTO
 Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln, 253

- Grüner Spargel in Risotto, 96
- Grünspargel Risotto, 191
- Kerbelrisotto mit Spargeln, 173
- Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel, 192
- Risotto mit Spargel, 193
- Risotto primavera, 193
- Spargel Risotto mit Garnelen, 194
- Spargelrisotto, 194, 195
- Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 195
- ROHKOST
 - Spargel-Rohkost, 223
- ROTBARBE
 - Spargel mit Rotbarbenfilets, 39
- RUEHREI
 - Ländliche Spargelplatte, 99
 - Spargel auf Rührei mit Lachs, 105
 - Spargel auf Rührei mit Räucherlachs, 106
- S8
 - Grünspargel-Quiche, 171
- SAHNESAUCE
 - Schinkenrollen im Kleid, 104
- SAIBLING
 - Filet vom Bachsaibling auf Spargel à la crème, 32
- SALAT
 - Apfel-Spargelsalat, 197
 - Badischer Fleischsalat, 197
 - Brokkoli-Spargel-Salat mit Maigouda, 198
 - Bunter Frühlingssalat, 198
 - Eier-Spargelsalat, 199, 200
 - Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce, 200
 - Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing, 201
 - Feiner Spargelsalat, 201
 - Feinschmecker-Geflügelsalat, 202
 - Fruchtiger Spargelsalat, 202
 - Fruchtiger Spargelsalat mit Entenbrust, 203
 - Frühlingssalat mit Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch und Lachskaviar, 204
 - Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten, 266
 - Grüner Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette, 206
 - Grünspargel-Salat mit rohem Lachs, 207
 - Kalte Varianten vom Spargel, 207
 - Kartoffelsalat mit grünem Spargel, 208
 - Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 - Knoblauchcreme mit Spargel-Bohnen-Salat, 209
 - Kopfsalat mit Spargel und Erdbeeren, 210
 - Laubmühler Spargelsalat mit Kräutervinaigrette, 210
 - Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis, 211
 - Neuer Spargelsalat, 212
 - Rhabarber-Salat, 212
 - Roher Spargelsalat, 213
 - Roher Spargelsalat mit Ei, 214
 - Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat, 215
 - Salat aus grünem Spargel, Hühnerbrust und Omelettstreifen, 215
 - Salat aus Krebsen und Spargel, 216
 - Salat Surprise (mit Sourcream), 217
 - Salat vom grünen und weißen Spargel, 218
 - Schinken-Spargel-Cocktail-Virginia, 218
 - Schwetzingen Spargelsalat, 219
 - Spargel-Brokkoli-Salat, 220
 - Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce, 220
 - Spargel-Eier-Salat, 221
 - Spargel-Erbсен-Salat, 221
 - Spargel-Erdbeer-Salat, 222
 - Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm, 222

- Spargel-Pilz-Carpaccio, 223
 Spargel-Salat, 224
 Spargel-Spinat-Salat, 225
 Spargelcocktail, 225
 Spargelcocktail mit Früchten, 226
 Spargelgemüse nach altdeutscher Art, 146
 Spargelsalat, 226–228
 Spargelsalat »Yokohama«, 238
 Spargelsalat in kaltem Schinkenrahm, 229
 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 229
 Spargelsalat mit Ananas, 230
 Spargelsalat Mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette (Goethe), 230
 Spargelsalat mit Bandnudeln, 231
 Spargelsalat mit Ei-Dressing, 232
 Spargelsalat mit Erdbeeren, 232
 Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 233
 Spargelsalat mit Haselnüssen, 233
 Spargelsalat mit Krabben und Eiern, 234
 Spargelsalat mit Orangen, 235
 Spargelsalat mit Schinken, 235
 Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen, 236
 Spargelsalat mit Spargelflan, 236
 Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust, 237
 Spargelsalat Ostsee, 237
 Spargelsalat Sanssouci, 238
 Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat, 239
 Warmer Lachsfrühlingsalat, 240
 Warmer Spargelsalat, 241
 Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern, 241
- SALATE
 Mariniertes Spargel mit getrockneten Tomaten, 211
- SALSA
 Spargel Salsa, 250
- SALZKRUSTE
 Roastbeef in der Salzkruste, 55
- SALZWASSER
 Zanderfilet auf Spargel, 43
- SAUCE
 Ananas-Sauce, 243
 Avocado-Sauce (zu Spargel), 244
 Champignon-Sauce, 244
 Chantilly-Sauce, 245
 Dillmayonaise, 245
 Dreierlei Soßen zum Spargel, 245
 Knoblauchbutter mit Spargel, 246
 Kräutersauce, 247
 Lachs-Hummersauce, 247
 Malta-Sauce (zu Spargel), 248
 Mangosauce, 248
 Paprikasauce, 248
 Quarksauce, 249
 Sauce suédoise - Schwedische Sauce, 249
 Spargel mit Dips, 114
 Spargel mit Eier-Joghurt-Creme, 115
 Spargel Salsa, 250
 Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwaren), 74
 Spargelsoße mit Fleischklößchen, 185
 Spinatsauce, 250
 Walnuss-Hollandaise-Sauce (zu Spargel), 250
 Weißweinsauce, 251
 Zitronengras-Hollandaise, 6
- SAUERAMPFER
 Spargelsuppe mit Avocadocreme, 285
 Weiße Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer, 288
- SAUERRAHM
 Spargelkuchen, mit Käse und Sauerahm, 162
- SCAMPI
 Farfalle mit Scampi und Spargel in der Folie, 168
 Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis, 211

- Reistorte mit Scampi und Spargel, 22
- SCHINKEN
- Bunter Frühlingssalat, 198
 - Crostini mit Spargel, Schinken und Fontina, 258
 - Fritierter Spargel, 84
 - Gebratener Spargel mit Röstbröseln, 89
 - Schinkenmousse mit Spargel, 103
 - Schinkenrollen im Kleid, 104
 - Schinkentüten in Meerrettich, 254
 - Spargel im Zucchini-mantel, 108
 - Spargel in Kräuter-crêpes, 110
 - Spargel mit Parmaschinken, 124
 - Spargel mit Parmaschinken und Parmesankäse, 124
 - Spargel mit Schinken, 126, 127
 - Spargel mit Schinkenmousse, 127
 - Spargel-Schinken-Toast, 256
 - Spargelsalat mit Schinken, 235
 - Variationen von Spargel und Schinken, 76
 - Westfälischer Frühlings-Teller, 159
- SCHNELL
- Kalbfleisch mit Spargel, 49
 - Kartoffel-Schaumomelett mit Füllung, 13
 - Knoblauchbutter mit Spargel, 246
 - Spargel mit Hollandaise, 3
 - Spargel mit Parmaschinken, 124
 - Spargel-Schinken-Toast, 256
 - Spargelsoße mit Fleischklößchen, 185
- SCHNITZEL
- Gratiniertes Spargel, 47
 - Spargelpäckchen mit Saltimbocca, 149
- SCHOLLE
- Spargel mit Schollenfilet auf Kressensauce, 39
- SCHWANGER
- Spargel mit Quarkschaum, 125
 - Spargel-Rohkost, 140, 223
- SCHWARZWAELDER SCHINK
- Spargel mit Schinken, 126
- SCHWEIN
- Carpaccio vom Schweinefilet (Cholesterin), 46
 - Festtagsauflauf mit Spargel, 19
 - Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
 - Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel, 54
 - Schweine-Medaillons mit Spargel, 56
 - Schweinerückensteak mit Spargel, 57
 - Spargel-Bohnen-Fleisch, 57
 - Spargel-Subriks, 58
 - Spargelpäckchen mit Saltimbocca, 149
- SCHWEINEFILET
- Fleischvariationen mit Spargel, 46
 - Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
- SCHWEIZ
- Spargel Berner Art, 106
- SEETEUFEL
- Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 229
- SESAM
- Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
- SHRIMP
- Spargelragout mit Shrimps, 151
 - Tagliolini mit Krabben und grünem Spargel, 185
- SINGLE
- Spargel mit Specksauce, 129
- SNACK
- Tournedos, 59
- SOSSE
- Aufgeschlagene Sauce Hollandaise, 243
 - Spargel mit verschiedenen Soßen, 131
- SOUFFLE
- Spargel-Soufflé, 14
- SPAETZLE
- Gratinierte Spätzle, 21
- SPAGHETTI

- Spaghetti mit grünen Spargelspitzen, 176
- Spaghetti mit Spargel, 176
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 177
- SPARGEL
- Ananas-Sauce, 243
- Angus-Rinderfilet m. Spargel, 45
- Apfel-Spargelsalat, 197
- Asiatisch gebratener Spargel mit Riesengarnelen, 81
- Asparagi alla fiorentina, 81
- Aufgeschlagene Sauce Hollandaise, 243
- Avocado-Sauce (zu Spargel), 244
- Badischer Fleischsalat, 197
- Bandnudeln und grüner Spargel, 165
- Blätterteigtaschen mit Krabben und Spargel gefüllt, 161
- Brokkoli-Spargel-Salat mit Maigouda, 198
- Bunter Frühlingsalat, 198
- Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce, 165
- Carpaccio vom Schweinefilet (Cholesterin), 46
- Champignon-Sauce, 244
- Chantilly-Sauce, 245
- Chinesischer Spargelsalat, 199
- Crêpes mit Spargel, 167
- Crêpes mit Spargel und Frischkäse, 11
- Crêpes und Frühlingsmorcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce, 12
- Creme d'asperges - Reiche Spargelsuppe, 257
- Cremesuppe aus grünen Spargeln und Morcheln, 257
- Crepes mit grünem Spargel, 166
- Crepes Parmentier mit Spargeln, 11
- Crostini mit Spargel, Schinken und Fontina, 258
- Dänische Fischklösschen Mit Sahne-sauce Und Spargelspitzen, 31
- Das Spargelragout, 82
- Deutsche Grünspargel, 65
- Dillmayonaise, 245
- Dreierlei Soßen zum Spargel, 245
- Eier-Spargelsalat, 199, 200
- Eingebackener Spargel, 82
- Eingemachter Stangenspargel, 66
- Eliche mit Spargel und Basilikum, 167
- Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel, 259
- Entenstreifen mit leichtem Zimtaroma, 259
- Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce, 200
- Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing, 201
- Farbiger Spargeln an Lamm mit Kartoffelflan und Currysauce, 83
- Farfalle mit Scampi und Spargel in der Folie, 168
- Feine Spargeltorte, 169
- Feiner Spargelsalat, 201
- Feiner Spargeltoast, 7
- Feiner Spargeltopf, 19
- Feinschmecker-Geflügelsalat, 202
- Festlicher Spargeltoast, 253
- Festtagsauflauf mit Spargel, 19
- Fettuccine al forno mit Hähnchen und Spargel, 20
- Feuillete von Spargel und Steinbutt in Kerbelsosse, 31
- Filet vom Bachsaibling auf Spargel à la crème, 32
- Fischfilet auf Spargel, 32
- Fischfrikassee, 33
- Fleischvariationen mit Spargel, 46
- Franz. Spargelcremsuppe au Saumon, 260
- Frischer Spargel, 83
- Frischer Spargel mit Kräuter-Blechkartoffeln, 84
- Frischkäse-Terrine mit Lachs und

- Spargel, 260
- Fritierter Spargel, 84
- Fritierter Spargel mit Tomatenchutney, 85
- Fruchtige Spargelsuppe, 261
- Fruchtiger Spargelsalat, 202
- Fruchtiger Spargelsalat mit Entenbrust, 203
- Frühlingssalat mit Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch und Lachskaviar, 204
- Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout, 86
- Garnelencocktail mit Spargel, 261
- Gebackene Spargel-Rollen, 86
- Gebratener Grünspargel mit Ziegenkäse, 87
- Gebratener Spargel, 47
- Gebratener Spargel an Bries-Picatta, 87
- Gebratener Spargel in Orangenbutter, 262
- Gebratener Spargel mit Orangenbutter, 88
- Gebratener Spargel mit Röstbröseln, 89
- Gebundene Spargelcremesuppe (mit Spargelstücken), 262
- Gefüllte Morcheln mit weißem Spargel, 263
- Gefüllter Blätterteig, 170
- Gegrillter Spargel mit Kerbelbutter, 89
- Gelierte Spargelcreme-Kaltschale, 264
- Gemischte Spargelbündel mit Hähnchenbrustfilet, 61
- Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln), 170
- Gemüsegratin mit Spargel, 90
- Gemüsetatar, 90
- Geschmorter Spargel und Spinat, 91
- Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln, 253
- Gratinierte Spätzle, 21
- Gratinierte Spargel-Eierkuchen, 92
- Gratiniertes Spargel, 47
- Gratiniertes Spargel (Asparagi gratinati), 264
- Gratiniertes Spargel im Crepe, 92
- Gratiniertes Spargel italienischer Art, 93
- Gratiniertes Spargelsteak, 48
- Grün-weiße Spargelplatte mit Speckkartoffeln und Basilikum-Vinaigrette, 94
- Grün-weiße Spargelsuppe, 265
- Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten, 266
- Grüne Spargel, 94
- Grüne Spargeln mit Fisch an einer Erbsen-Dill-Sauce, 95
- Grüne Spargelsuppe, 266
- Grüne Suppe mit Spargelspitzen, 267
- Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargel, 33
- Grüner Spargel, 95
- Grüner Spargel an Avocadosauce, 267
- Grüner Spargel in Risotto, 96
- Grüner Spargel mit Ei-Kräuter-Marinade, 97
- Grüner Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette, 206
- Grüner Spargel mit Kaninchenfilet, 206
- Grüner Spargel mit Krabben, 97
- Grüner Spargel mit Orangensauce, 98
- Grüner Spargel mit Orangensosse, 1
- Grüner Spargel mit Seezungenröllchen, 34
- Grüner Spargel mit Sesambutter, 98
- Grünes Spargeleis, 9
- Grünspargel, 66
- Grünspargel Risotto, 191
- Grünspargel-Quiche, 171
- Grünspargel-Salat mit rohem Lachs,

- 207
 Hähnchenrouladen mit Spargel, 61
 Hirsotto mit grünen Spargel, 254
 Holländische Spargelcremesuppe, 268
 Hummersuppe mit Spargel, 268
 In Olivenöl eingelegte Spargeln, 268
 Ingelheimer Spargelragout in Morchelrahm, 1
 Italienische Spargelsuppe, 269
 Kabeljau in Aspic, 270
 Kabeljau mit Spargel, 35
 Käse-Gemüse-Lasagne, 172
 Käsesoufflé mit Spargel, 79
 Kalbfleisch mit Spargel, 49
 Kalbfleisch-Spargel-Ragout zu Pfannkuchen, 49
 Kalbsfilet mit Kräuterkruste, 50
 Kalbsschnitzel in Eihülle mit Spargelsalat, 50
 Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen, 191
 Kalte Spargeln in Orangensauce, 270
 Kalte Varianten vom Spargel, 207
 Kaninchen mit Kräutern, 51
 Kartoffel-Schaumomelett mit Füllung, 13
 Kartoffel-Spargel-Auflauf, 21
 Kartoffel-Spargel-Gratin, 99
 Kartoffelsalat mit grünem Spargel, 208
 Kartoffelsalat mit Spargel und, 208
 Kerbelrisotto mit Spargeln, 173
 Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen, 271
 Knoblauchbutter mit Spargel, 246
 Knoblauchcreme mit Spargel-Bohnen-Salat, 209
 Kopfsalat mit Spargel und Erdbeeren, 210
 Kräutersauce, 247
 Kratzete, 2
 Kratzete zum Spargel, 173
 Lachs an Spargelsoße, 36
 Lachs-Hummersauce, 247
 Lachsforelle mit Gemüse, 36
 Ländliche Spargelplatte, 99
 Lammfilet mit gebackenen Kartoffeln, 52
 Lammfilet Mit Grünem Spargel Auf Salatbett, 52
 Laubmühler Spargelsalat mit Kräutervinaigrette, 210
 Lauwarmer Spargel mit Oliven-Ei-Sosse (Diabetes), 100
 Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis, 211
 Lauwarmer Spargelsalat unter Sardellenvinaigrette, 271
 Leipziger Allerlei, 100
 Malta-Sauce (zu Spargel), 248
 Mangosauce, 248
 Mariniertes Spargel mit getrockneten Tomaten, 211
 Medaillons vom Rinderfilet mit Rahmspargel, 53
 Neuer Spargelsalat, 212
 Nudelaufbau mit Lachs und Spargeln, 22
 Panache im Pestogelee, 101
 Pappardelle mit Spargel, 174
 Paprikasauce, 248
 Pastetchen mit Morchelgemüse, 272
 Petersilienragout mit Mettklößchen, 54
 Petersilienragout mit Mettklösschen, 102
 Pfannkuchen mit Spargel, 174
 Pfefferlendchen vom Rind/Schwein mit Spargel, 54
 Pfingst-Menü: Spargel m. Basilikumsosse, 102
 Pochierte Poularde in Sherry, Morcheln und Frühlingsgemüse, 62
 Quarksauce, 249
 Räucherlachs mit Spargelspitzen, 37
 Rahmspargel mit Kalbfleischklößchen, 103

- Ravioli mit Spargel, 175
 Reistorte mit Scampi und Spargel, 22
 Rhabarber-Salat, 212
 Risotto con gli asparagi - Risotto mit
 Grünem Spargel, 192
 Risotto mit Spargel, 193
 Risotto primavera, 193
 Roastbeef in der Salzkruste, 55
 Roher Spargelsalat, 213
 Roher Spargelsalat mit Ei, 214
 Roher Spargelsalat mit Erdbeeren,
 273
 Roher Spargelsalat mit Zuckerschoten
 und Champignons, 214
 Salade d'Asperges Vertes - Grüner
 Spargelsalat, 215
 Salat aus grünem Spargel, Hühner-
 brust und Omelettstreifen, 215
 Salat aus Krebsen und Spargel, 216
 Salat mit Hühnerbrust und grünem
 Spargel, 56
 Salat Surprise (mit Sourcream), 217
 Salat vom grünen und weißen Spar-
 gel, 218
 Sauce suédoise - Schwedische Sau-
 ce, 249
 Schinken-Spargel-Cocktail-Virginia,
 218
 Schinken-Spargel-Suppe, 273
 Schinkenmousse mit Spargel, 103
 Schinkenrollen im Kleid, 104
 Schinkentüten in Meerrettich, 254
 Schuhbecks 'Waginger Grüner Spar-
 gel', 104
 Schweine-Medaillons mit Spargel,
 56
 Schweinerückensteak mit Spargel,
 57
 Schwetzingen Spargelsalat, 219
 Sesamomelette mit Stangenspargel,
 13
 Spaghetti mit grünen Spargelspitzen,
 176
 Spaghetti mit Spargel, 176
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Ar-
 tischocken und Erbsen, 177
 Spargel, 2, 67
 Spargel - Edelsprosse aus dem Erd-
 reich, 69
 Spargel - Schmeicheleien für den
 Gaumen, 70
 Spargel - Vorbereiten und, 71
 Spargel »klassisch«, 136
 Spargel à la chinoise mit Hähnchen-
 brust, 62
 Spargel auf bayerische Art, 105
 Spargel auf Rührei mit Lachs, 105
 Spargel auf Rührei mit Räucher-
 lachs, 106
 Spargel Berner Art, 106
 Spargel Crepes, 177
 Spargel gratiniert, 107
 Spargel im Blätterteig, 107
 Spargel im Zucchini-mantel, 108
 Spargel in Blätterteig, 108
 Spargel in Gutedel mit Buttersauce,
 109
 Spargel in Kerbelschaumsauce, 110
 Spargel in Kräutercrêpes, 110
 Spargel in Kräutersauce, 111
 Spargel in Pergamentpapier, 3
 Spargel in weißer Sauce, 3
 Spargel klassisch: In seiner Sauce
 und mit Schinkencrêpes, 111
 Spargel mit Balsamessigsoße, 113
 Spargel mit Basilikum-Pesto über-
 backen, 113
 Spargel mit Blätterteig-Schnecken,
 161
 Spargel mit Bozner Sauce, 114
 Spargel mit Crêpe, 178
 Spargel mit Dips, 114
 Spargel mit Eier-Joghurt-Creme, 115
 Spargel mit Eiersauce, 115
 Spargel mit Eierschaumsauce, 116
 Spargel mit Gorgonzolasahne-Sauce,
 117
 Spargel mit Grüner Sauce, 117

- Spargel mit Hollandaise, 3, 118
 Spargel mit Hummerkrabben-
 schwänzen und Kerbelcreme,
 118
 Spargel mit Käsesoße, 4
 Spargel mit Kartoffeln und Dillcre-
 me, 119
 Spargel mit Kerbel, 274
 Spargel mit Kerbel-Orangen-Sauce,
 119
 Spargel mit Kerbelsauce, 120
 Spargel mit Krabben und Kräutern,
 120
 Spargel mit Krabbenfleisch, 37
 Spargel mit Kräuter-Käse-Sauce,
 121
 Spargel mit Lachssteak und Shrimps,
 38
 Spargel mit Mandelkruste, 122
 Spargel mit Nusskartoffeln und
 Orangensoße, 122
 Spargel mit Orangen-Estragon-
 Sauce, 123
 Spargel mit Parmaschinken, 124
 Spargel mit Parmaschinken und Par-
 mesankäse, 124
 Spargel mit Parmesan, 124
 Spargel mit Portweinssoße, 125
 Spargel mit Quarkschaum, 125
 Spargel mit Rahmsauce, 14
 Spargel mit Rotbarben, 38
 Spargel mit Rotbarbenfilets, 39
 Spargel mit Sahnkartoffeln, 126
 Spargel mit Schinken, 126, 127
 Spargel mit Schinkenmousse, 127
 Spargel mit Schinkenrahmssoße, 128
 Spargel mit Schollenfilet auf Kresse-
 sauce, 39
 Spargel mit Spargel-Hollandaise,
 128
 Spargel mit Specksauce, 129
 Spargel mit Spiegelei überbacken,
 129
 Spargel mit Spinat, 130
 Spargel mit Straubenschnecken, 130
 Spargel mit Thunfisch, 40
 Spargel mit verschiedenen Soßen,
 131
 Spargel mit Zabaione, 131
 Spargel mit zerlassener Butter, 132
 Spargel mit Zitronen-Hollandaise,
 132
 Spargel mit Zitronensauce, 133
 Spargel mit Zitronensoße, 133
 Spargel nach Mailänder Art, 134
 Spargel Pfälzer Art, 134
 Spargel Risotto mit Garnelen, 194
 Spargel Salsa, 250
 Spargel Spitzenmäßiger Genuss in
 Variationen, 72
 Spargel und Kartoffeln, 135
 Spargel und Schinken-Butter, 135
 Spargel-Antipasti mit Lachs, 274
 Spargel-Auflauf, 23, 24
 Spargel-Bauerntoast, 254
 Spargel-Bohnen-Fleisch, 57
 Spargel-Brokkoli-Salat, 220
 Spargel-Cocktail, 136
 Spargel-Cocktail mit Früchten, 275
 Spargel-Ei-Salat an Kräutersauce,
 220
 Spargel-Eier-Auflauf, 137
 Spargel-Eier-Salat, 221
 Spargel-Erbesen-Salat, 221
 Spargel-Erdbeer-Salat, 222
 Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm,
 222
 Spargel-Garnelenragout, 137, 138
 Spargel-Gratin, 138
 Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs,
 275
 Spargel-Krabben-Sauce (zu Teigwa-
 ren), 74
 Spargel-Mascarpone-Gratin, 25
 Spargel-Mezzalune, 139
 Spargel-Morchel-Frikassee, 139
 Spargel-Omelett, 140
 Spargel-Pasta mit Tomaten, 179

- Spargel-Pastete mit Morcheln, 189
 Spargel-Pie, 179
 Spargel-Pie mit Lachs, 180
 Spargel-Pilz-Carpaccio, 223
 Spargel-Raclette, 79
 Spargel-Reis-Eintopf, 25
 Spargel-Reis-Suppe, 276
 Spargel-Rohkost, 140, 223
 Spargel-Rosinen-Souffle, 141
 Spargel-Rührei-Toast, 7
 Spargel-Salat, 224
 Spargel-Schinken-Toast, 256
 Spargel-Soufflé, 14
 Spargel-Spinat-Gratin, 26
 Spargel-Spinat-Salat, 225
 Spargel-Subriks, 58
 Spargel-Thymian-Ragout, 141
 Spargel-Tomaten-Sülze, 276
 Spargel-Tortelettes, 142
 Spargel-Tortilla, 143
 Spargelaspik, 277
 Spargelaufauf, 26
 Spargelaufauf mit Kartoffeln, 27
 Spargelaufauf mit Schinken, 27
 Spargelcocktail, 225
 Spargelcocktail mit Früchten, 226
 Spargelcreme-Suppe mit Schinken
 und Brotwürfeln, 277
 Spargelcremesuppe, 143, 278, 279
 Spargelcremesuppe (püriert), 279
 Spargelcremesuppe Helgoland, 280
 Spargeleintopf, 28
 Spargeleintopf mit Fleischklößchen,
 144
 Spargelessen Vincent, 144
 Spargelfeuillete, 280
 Spargelflan an Kräutersauce, 15
 Spargelflans aus der Provence, 281
 Spargelgemüse, 145
 Spargelgemüse in Soße Béchamel, 4
 Spargelgemüse mit Zuckerschoten,
 145
 Spargelgemüse nach altdeutscher
 Art, 146
 Spargelgratin mit Käseschaum, 147
 Spargelkartoffelaufauf, 28
 Spargelkuchen, 147
 Spargelkuchen mit Käse, 181, 182
 Spargelkuchen, mit Käse und Sauer-
 rahm, 162
 Spargelküchlein, 5
 Spargelmousse, 148, 282
 Spargeln auf italienische Art, 149
 Spargeln in Kräutergelee mit
 Zitronen-Sahne-Sauce, 282
 Spargeln mit Riesenkrevetten, 283
 Spargelomelett, 15
 Spargelomelette, 16
 Spargelomelette mit Kräuterholland-
 aise und Räucherlachs, 16
 Spargelpäckchen mit Saltimbocca,
 149
 Spargelpastetchen, 283
 Spargelpastete, 189
 Spargelpfanne mit Rinderfilet, 58
 Spargelpizza nach italienischer Art,
 182
 Spargelplatte mit köstlicher
 Krabben-Hollandaise, 6
 Spargelplatte mit Rinderfilet und
 Senfsoße, 59
 Spargelquiche, 29, 183, 184
 Spargelquiche mit Lachsschinken,
 150
 Spargelragout in Käsesauce, 150
 Spargelragout mit Catfish, 41
 Spargelragout mit Kartoffeln, 151
 Spargelragout mit Shrimps, 151
 Spargelragout mit Zitronenreis, 152
 Spargelrezept, 152
 Spargelrisotto, 194, 195
 Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 195
 Spargelröllchen, 153
 Spargelsalat, 226–228
 Spargelsalat »Yokohama«, 238
 Spargelsalat in kaltem Schinken-
 rahm, 229

- Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 229
- Spargelsalat mit Ananas, 230
- Spargelsalat Mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette (Goethe), 230
- Spargelsalat mit Bandnudeln, 231
- Spargelsalat mit Ei-Dressing, 232
- Spargelsalat mit Erdbeeren, 232
- Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 233
- Spargelsalat mit Haselnüssen, 233
- Spargelsalat mit Krabben und Eiern, 234
- Spargelsalat mit Lachsrollchen, 234
- Spargelsalat mit Orangen, 235
- Spargelsalat mit Schinken, 235
- Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen, 236
- Spargelsalat mit Spargelflan, 236
- Spargelsalat mit Zuckerschoten und Hähnchenbrust, 237
- Spargelsalat Ostsee, 237
- Spargelsalat Sanssouci, 238
- Spargelschaumsuppe mit Vanille, 284
- Spargelsoße mit Fleischklößchen, 185
- Spargelstrudel, 162
- Spargelsuppe mit Avocado-creme, 285
- Spargelsuppe mit Krabbenfleisch, 285
- Spargelsuppe mit Pistazienklößen, 286
- Spargelsuppe mit Shrimps, 286
- Spargelsuppe mit Tofuklößchen, 287
- Spargelterrinen mit zarter Lachsfüllung, 153
- Spargeltoast, 8
- Spargeltorte, 154, 155
- Spinatsauce, 250
- Stangenspargel mit Curry-Hollandaise, 155
- Stangenspargel mit Käsesauce, 156
- Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, 156
- Stengel mit Köpfchen, 75
- Strassburger Schlemmertost, 256
- Tagliolini mit Krabben und grünem Spargel, 185
- Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand, 41
- Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat, 239
- Tournedos, 59
- Tournedos mit Spargel, 60
- Überbackene Spargel-Schinken-Rollen, 157
- Überbackene Spargelomeletts, 17
- Überbackene Spargelwaffeln, 163
- Überbackener Chicorée, 157
- Überbackener Spargel, 158
- Überbackener Spargel mit Lachs, 158
- Überbackener Wels mit Spargel, 42
- Variationen von Spargel und Schinken, 76
- Vom richtigen Umgang mit Spargel, 76
- Walnuss-Hollandaise-Sauce (zu Spargel), 250
- Warmer Lachsfrühlingsalat, 240
- Warmer Spargelsalat, 241
- Weißer Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer, 288
- Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme, 159
- Weißweinsauce, 251
- Westfälischer Frühlings-Teller, 159
- Wildreis-Salat mit Spargel, Lachs und Wachteleiern, 241
- Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen, 186
- Zander und Steinbutt im Strudelteig mit Spargel, 42
- Zanderfilet auf Spargel, 43
- Zarte Gemüselasagne mit Spargeln und frischen Kräutern, 187

- Zitronengras-Hollandaise, 6
 Zitronenreissuppe mit Melisse, 288
 Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe), 289
- SPINAT
 Geschmorter Spargel und Spinat, 91
 Spargel mit Spinat, 130
 Spargel-Spinat-Gratin, 26
 Spargel-Spinat-Salat, 225
 Spargelpastete, 189
- STEAK
 Gratiniertes Spargelsteak, 48
 Schweinerückensteak mit Spargel, 57
- STEINBUTT
 Zander und Steinbutt im Strudelteig mit Spargel, 42
- STILLEN
 Spargel mit Quarkschaum, 125
 Spargel-Rohkost, 140, 223
- SUELZE
 Spargel-Tomaten-Sülze, 276
 Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand, 41
- SUESSPEISE
 Grünes Spargeleis, 9
 Spargel-Rosinen-Souffle, 141
- SUESSWASSER
 Filet vom Bachsaibling auf Spargel à la crème, 32
 Überbackener Wels mit Spargel, 42
- SUPPE
 Creme d'asperges - Reiche Spargelsuppe, 257
 Cremesuppe aus grünen Spargeln und Morcheln, 257
 Franz. Spargelcremsuppe au Saumon, 260
 Fruchttige Spargelsuppe, 261
 Gebundene Spargelcremsuppe (mit Spargelstücken), 262
 Gelierte Spargelcreme-Kaltschale, 264
 Grün-weiße Spargelsuppe, 265
 Grüne Spargelsuppe, 266
 Grüne Suppe mit Spargelspitzen, 267
 Holländische Spargelcremsuppe, 268
 Hummersuppe mit Spargel, 268
 Italienische Spargelsuppe, 269
 Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen, 271
 Schinken-Spargel-Suppe, 273
 Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs, 275
 Spargel-Reis-Suppe, 276
 Spargelcreme-Suppe mit Schinken und Brotwürfeln, 277
 Spargelcremsuppe, 143, 278, 279
 Spargelcremsuppe (püriert), 279
 Spargelcremsuppe Helgoland, 280
 Spargelschaumsuppe mit Vanille, 284
 Spargelsuppe mit Avocado-creme, 285
 Spargelsuppe mit Krabbenfleisch, 285
 Spargelsuppe mit Pistazienklößen, 286
 Spargelsuppe mit Shrimps, 286
 Spargelsuppe mit Tofuklößchen, 287
 Weiße Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer, 288
 Zitronenreissuppe mit Melisse, 288
 Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe), 289
- TEIGTASCHE
 Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce, 165
 Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen, 186
- TEIGWARE
 Burgsteige - Maultaschen mit Spargel und weisser Sauce, 165
 Gemüse-Lasagne (mit Bandnudeln), 170

- Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargel, 33
 Wildschütz - Maultaschen mit Sauce, Nüssen und Pilzen, 186
 Zarte Gemüselasagne mit Spargeln und frischen Kräutern, 187
- TERRINE
 Kabeljau in Aspic, 270
- THUNFISCH
 Spargel mit Thunfisch, 40
- TOAST
 Feiner Spargeltoast, 7
 Festlicher Spargeltoast, 253
 Spargel-Bauerntoast, 254
 Spargel-Rührei-Toast, 7
 Spargel-Schinken-Toast, 256
 Spargeltoast, 8
 Strassburger Schlemmerttoast, 256
- TOFU
 Spargelsuppe mit Tofuklößchen, 287
- TOMATE
 Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten, 266
 Spargel mit Dips, 114
 Spargel-Pasta mit Tomaten, 179
- TOMATEN
 Spargel in Kräutersauce, 111
- TORTE
 Spargeltorte, 155
- TOSKANA
 Asparagi alla fiorentina, 81
- USA
 Kalifornischer Orangenreis mit Garnelen, 191
- VEGETARISCH
 Feiner Spargelsalat, 201
 Frühlingszwiebel-Spargel-Ragout, 86
 Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln, 253
 Kalte Spargeln in Orangensauce, 270
 Pastetchen mit Morchelgemüse, 272
- Spargel in Kräutersauce, 111
 Spargel mit Kartoffeln und Dillcreme, 119
 Spargel-Erdbeer-Salat mit Dillrahm, 222
 Spargelflans aus der Provence, 281
 Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 145
 Spargelquiche, 183
 Spargelsuppe mit Tofuklößchen, 287
 Tips zur Spargel-Zubereitung und einfaches Spargelsalat, 239
- VENETO
 Spargelpastete, 189
- VOLLWERT
 Spargel-Pie, 179
- VORSPEISE
 Crostini mit Spargel, Schinken und Fontina, 258
 Entenbrust-Carpaccio mit grünem Spargel, 259
 Entenstreifen mit leichtem Zimtaro-ma, 259
 Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel, 260
 Garnelencocktail mit Spargel, 261
 Gebratener Spargel in Orangenbut-ter, 262
 Gefüllte Morcheln mit weißem Spar-gel, 263
 Gratiniertes Spargel (Asparagi grati-nati), 264
 Grün-weiße Spargelsuppe, 265
 Grün-Weißer Spargelsalat Mit Rauke Und Tomaten, 266
 Grüner Spargel an Avocadosauce, 267
 Holländische Spargelcremesuppe, 268
 In Olivenöl eingelegte Spargeln, 268
 Kabeljau in Aspic, 270
 Kalte Spargeln in Orangensauce, 270
 Lauwarmer Spargelsalat unter Sar-dellenvinaigrette, 271

- Pastetchen mit Morchelgemüse, 272
 Roher Spargelsalat mit Ei, 214
 Roher Spargelsalat mit Erdbeeren, 273
 Roher Spargelsalat mit Zuckerschoten und Champignons, 214
 Schinken-Spargel-Cocktail-Virginia, 218
 Spargel mit Kerbel, 274
 Spargel-Antipasti mit Lachs, 274
 Spargel-Cocktail mit Früchten, 275
 Spargel-Salat, 224
 Spargelaspik, 277
 Spargelfeuillete, 280
 Spargelflans aus der Provence, 281
 Spargelmousse, 282
 Spargeln in Kräutergelee mit Zitronen-Sahne-Sauce, 282
 Spargeln mit Riesenkrevetten, 283
 Spargelpastetchen, 283
 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 229
- WAFFEL
 Überbackene Spargelwaffeln, 163
- WARM
 Gebratener Spargel in Orangenbutter, 262
 Gefüllte Morcheln mit weißem Spargel, 263
 Grün-weiße Spargelsuppe, 265
 Lauwarmer Spargelsalat mit Scampis, 211
 Pastetchen mit Morchelgemüse, 272
 Spargel-Rosinen-Souffle, 141
 Spargelflans aus der Provence, 281
 Spargelsalat mit Bandnudeln, 231
 Warmer Lachsfrühlingsalat, 240
 Warmer Spargelsalat, 241
 Zuppa Di Asparagi (Italienische Spargelsuppe), 289
- WEIN
 Spargelragout mit Catfish, 41
- WOK
 Spargel à la chinoise mit Hähnchenbrust, 62
 Spargel mit Krabbenfleisch, 37
- WURST
 Badischer Fleischsalat, 197
- ZANDER
 Zander und Steinbutt im Strudelteig mit Spargel, 42
 Zanderfilet auf Spargel, 43
- ZER
 Fleischvariationen mit Spargel, 46
 Käsesoufflé mit Spargel, 79
 Salat aus grünem Spargel, Hähnchenbrust und Omelettstreifen, 215
 Spargel mit Dips, 114
 Spargel mit Krabbenfleisch, 37
 Spargel mit Schinken, 127
 Spargelgemüse, 145
 Spargelragout in Käsesauce, 150
 Spargelrezept, 152
 Überbackener Chicorée, 157
- ZITRONE
 Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 132
- ZUCCHINI
 Gemüsegratin mit Spargel, 90
 Käse-Gemüse-Lasagne, 172
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 177
 Spargel im Zucchini-mantel, 108
- ZWISCHENMAHLZEIT
 Spargel mit Quarkschaum, 125