



Spargelkochbuch
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Liebe User von Köche-Nord.de!

Wir sind wieder einmal mitten in der Spargelzeit und möchten Ihnen mit diesem kostenlosem Kochbuch 50 alternative Rezepte zu "Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise" geben (weil der Autor das Rezept nach knapp 40 Jahren echt nicht mehr sehen kann)!

Spargel ist eine Pflanzengattung in der Familie der Spargelgewächse. Die Arten sind in der Alten Welt in Eurasien und Afrika sehr weitverbreitet. Es gibt einige Arten und Kulturformen, die als Zierpflanzen verwendet werden. Die wirtschaftlich wichtigste Art dieser Gattung ist natürlich der Gemüsespargel.

Die Spargelsaison endet in Deutschland bekanntlich am Johannistag (24. Juni), damit die Pflanze noch ausreichend Zeit hat, durchzuwachsen und einen grünen Busch zu bilden. Vom 24. Juni bis zum ersten Frost sind es mindestens 100 Tage. Diese Zeit braucht der Spargel auch um genügend Kraft für das nächste Jahr zu sammeln.

Spargel können Sie übrigens problemlos einfrieren! Schälen Sie ihn zunächst und frieren Sie den Spargel dann in Tüten verpackt portionsweise ein. Das Gemüse darf aber auf keinen Fall gekocht oder blanchiert werden, da es dann seinen Geschmack verliert. Sie können natürlich sowohl weißen als auch grünen Spargel einfrieren. Ein Tipp: Wenn Sie den Spargel vor dem Einfrieren noch etwas trocken tupfen, dann können Sie die Stangen bei Bedarf sogar einzeln entnehmen.

Den gefrorenen Spargel sollten Sie später nicht auftauen lassen, sondern den gefrorenen Block ins kochende Wasser geben. Wenn es dann wieder kocht, benötigen die Stangen je nach Dicke etwa 8 bis 12 Minuten, bis sie gar sind. Wenn Sie den Spargel vorher auftauen lassen würden, läuft leider mit dem aufgetauten Wasser auch der ganze Geschmack in den Abfluss.

Außerdem sollen Sie den Tiefkühlspargel spätestens nach 6 Monaten konsumieren.

Viel Spaß beim Kochen unserer ausgewählten Rezepte!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Flammkuchen:

Falscher Spargel-Flammkuchen mit Räucherlachs (mit Hefe)

Menge: 1 Backblech

10 Gramm Hefe
1 Teelöffel Zucker
30 Gramm Parmesan, gerieben
1 Prise Tafelsalz
2 Esslöffel Olivenöl
150 Gramm Weißmehl
75 Milliliter Wasser, lauwarmes
37 Gramm Creme fraiche
1 Schalotte
125 Gramm Räucherlachs
62 Gramm Schmand
1 Teelöffel Zitronensaft
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
125 Gramm Spargel, grüner

Außerdem:

etwas Backpapier

Zerbröckeln Sie die Hefe und verrühren Sie sie mit dem Zucker, bis die Hefe flüssig wird. Dann geben Sie das Weißmehl, 1/2 Teelöffel Tafelsalz, 5 Esslöffel Olivenöl und 150 Milliliter lauwarmes Wasser in eine Schüssel. Danach geben Sie die angerührte Hefe dazu und verkneten die Zutaten sofort zu einem glatten Teig. Den Teig decken Sie jetzt mit einem sauberen Küchentuch zu und lassen ihn an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen.

Während der Ruhezeit spülen Sie den Spargel kalt ab und schneiden die holzigen Enden ab. Dann halbieren Sie den Spargel der Länge nach, ziehen die Schalotten ab und schneiden sie in Streifen. Danach verrühren Sie den Schmand und die Creme fraiche in einer Schüssel und würzen die Creme mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nun kneten Sie den Hefeteig nochmals durch und halbieren ihn. Außerdem legen Sie bitte eine Fettpfanne mit Backpapier aus, rollen eine Hälfte des Teigs aus und legen die Hälfte als Boden hinein. Anschließend streichen Sie die Hälfte der Schmandcreme auf den Teig und verteilen den Spargel, die Schalotten und den Parmesan (jeweils auch die Hälfte davon) gleichmäßig darauf.

Danach backen Sie den falschen Spargel-Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 Grad Celsius / Umluft: 200 Grad Celsius / Gas: Stufe 5) auf der unteren Schiene etwa 10-15 Minuten bis er die gewünschte Bräune hat. Oder natürlich auch auf dem Grill. In der Zwischenzeit können Sie den restlichen Teig und Belag genauso verarbeiten. Den fertigen Flammkuchen belegen Sie zum Schluss bitte mit Lachs und schneiden ihn in Stücke.

Flammkuchen:

Flammkuchen mit Spargel und Garnelen

Menge: 1 Blech

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

200 Gramm weißer Spargel, dünne Stangen
etwas Tafelsalzwasser
1 Scheibe Zitrone
3 Lauchzwiebeln, etwa, das Weiße davon
125 Gramm Garnelen, roh, küchenfertig vorbereitet
100 Gramm Schmand
150 Gramm Sauce Hollandaise
nach Belieben Tafelsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer, aus der Mühle

Außerdem:
eventuell etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann schneiden Sie die großen Garnelen eventuell in Stücke und teilen sie dabei auch längs. Den Spargel schälen Sie, dabei entfernen Sie den unteren holzigen Teil und schneiden ihn in Stücke. Danach teilen Sie die Stangen bitte dabei auch längs. Dann blanchieren Sie den Spargel in kochendem Salzwasser kurz, geben die Zitronenscheibe dazu und lassen die Stangen gut in einen Sieb abtropfen.

Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, putzen sie und schneiden das Weiße davon schräg in Scheiben.

Nun rollen Sie den Teig dünn aus und geben ihn auf ein mit Backpapier belegtes Blech, beziehungsweise legen ihn auf ein Blech mit Backpapier.

Dann rühren Sie den Schmand mit der Sauce Hollandaise glatt und streichen ihn auf den Teig, dabei lassen Sie bitte rundherum einen kleinen Rand frei.

Danach verteilen Sie die Garnelen, den Spargel und die Lauchzwiebeln auf dem Teig, würzen sie nach Geschmack mit Tafelsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer und im backen den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

Flammkuchen:

Spargel-Flammkuchen (1)

Menge: 4 Portion

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
8 Stangen Spargel, weiß
8 Stangen Spargel, grün
100 Gramm Speck, geräucherter, in dünne Streifen geschnitten
300 Gramm Creme fraiche
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl, zum Beträufeln

Außerdem:

eventuell 100 Gramm geriebenen Käse (für den Rand des Teiges)

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann spülen Sie den Spargel kalt ab, schälen ihn und schneiden die untere holzige Enden ab. Dann schneiden Sie den Spargel in sehr dünne schräge Scheiben schneiden und halbieren die Köpfe halbieren. Den Speck schneiden Sie nun bitte in feine Streifen.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius vor; wenn Sie haben, können Sie einen Backstein verwenden.

Den Teig rollen Sie danach in entweder vier dünne Fladen oder einen großen Fladen aus. Dann bestreichen Sie den Teig mit Creme fraiche, würzen ihn gut und verteilen den Spargel sowie den Speck darauf.

Danach beträufeln Sie alles mit Olivenöl und würzen es noch mal gut mit Tafelsalz und Pfeffer. Gebacken wird der Flammkuchen im Backofen etwa 12-15 Minuten, danach servieren Sie ihn bitte heiß.

Unser Tipp:

Wir arbeiten gerne 100 Gramm geriebenen Käse in den Rand des Teiges, weil uns der Flammkuchen so besser schmeckt und weil unsere Gäste dann den Rand gerne mitessen. Das ist allerdings Geschmackssache.

Flammkuchen:

Spargel-Flammkuchen (2)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Spargel, weißer
100 Gramm Rucola
500 Gramm Frischkäse
150 Gramm Parmesan, frisch gerieben
300 Gramm Weißmehl
1 Beutel Trockenhefe
180 Milliliter Wasser, warmes
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
1 Teelöffel Zitronensaft
Crema di Balsamico

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie den Spargel. Dann erhitzen Sie die Schalen mit Wasser, Tafelsalz, Zucker und ein Teelöffel Zitronensaft und lassen das Ganze etwa 30 Minuten ziehen (nicht kochen, der Spargel wird sonst bitter). Die Schalen entfernen Sie danach, kochen den Sud ein, bis es nur noch etwa 2-3 Esslöffel sind. Dieser Schritt ist nicht zwangsläufig nötig, schmeckt aber sehr gut.

Währenddessen sieben Sie das Mehl mit etwa 1 Teelöffel Tafelsalz und der Trockenhefe in eine Schüssel, geben das warme Wasser dazu und kneten alles mit den Knethaken des Rührgerätes. Danach kneten Sie das Ganze mit den Händen durch. Der Teig sollte möglichst trocken sein und nicht kleben.

Nun lassen Sie den Teig im Backofen, abgedeckt, bei maximal 50 Grad Celsius etwa 30 Minuten ruhen. Anschließend rollen Sie ihn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn aus.

Fortsetzung: Spargel-Flammkuchen (2)

Den geschälten Spargel schneiden Sie jetzt in etwa 2 Zentimeter lange Stückchen, am besten quer, und dünsten ihn etwa 3-4 Minuten (je nach Dicke des Spargels).

Den Frischkäse rühren Sie dann unter die Reduktion (Wenn Sie keinen Spargel-Sud haben, können Sie auch etwas Weißwein oder Milch nehmen), schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft, gegebenenfalls Zucker (falls es doch etwas bitter geworden ist), ab und rühren den Parmesan unter.

Den Teig bestreichen Sie danach mit der Frischkäse-Masse, den Spargel verteilen Sie dann darauf und drücken ihn etwas ein. Nun backen Sie den Flammkuchen etwa 15 Minuten bei 200 Grad Celsius (Umluft). Nach dem Backen belegen Sie den Flammkuchen mit Rucola und dekorieren ihn zum Schluss mit Crema di Balsamico.

Pizza:

Spargel-Pizza (MIT BILD)

Für den Teig:

4 Esslöffel Speiseöl

400 Gramm Weißmehl

30 Gramm Hefe

1 Teelöffel Zucker

225 Milliliter Wasser, lauwarmes

1 Teelöffel Meersalz

300 Gramm grüner Spargel

1 rote Zwiebel

100 Gramm Champignons

1/2 Päckchen Kräutercreme

1/2 Becher Creme fraiche

gehackte Kräuter nach Geschmack

geriebener Käse



Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel. Dann verrühren Sie die Hefe mit dem Zucker und dem Wasser in einer weiteren kleinen Schüssel, geben die Zutaten zu dem Mehl und verrühren sie mit dem Mehl. Das Meersalz und das Speiseöl fügen Sie danach hinzu und schlagen alles zu einem glattem, geschmeidigen Hefeteig. Den Teig bestreuen Sie bitte mit etwas Mehl und lassen ihn zugedeckt etwa 30 Minuten gehen.

Schälen Sie nun den Spargel im unteren Drittel und schneiden Sie ihn in mundgerechte Stücke. Dann blanchieren Sie den Spargel kurz in kochendem Salzwasser, nehmen ihn heraus und schrecken ihn mit kaltem Wasser ab.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Die Champignons schneiden Sie bitte in feine Scheiben.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Umluft vor.

Die Kräutercreme verrühren Sie jetzt mit der Creme fraiche zu einer homogenen Masse und schmecken sie mit Salz und Pfeffer pikant ab. Eventuell können Sie noch frische gehackte Kräuter hinzufügen.

Anschließend breiten Sie den Pizzaboden aus und bestreichen ihn mit der Kräutercreme. Darauf legen Sie dann die Zwiebelwürfel sowie die Champignons und streuen etwas geriebenen Käse drüber. Den abgetropften Spargel legen Sie danach auf die Pizza, streuen noch etwas Käse drauf und backen die Pizza dann im Backofen etwa 15-20 Minuten.

Nebenbei:

Dies ist ein erfundenes und ausprobiertes Rezept von Marcus Petersen-Clausen und Susanne Braas (aus Flensburg).

Pizza:

Pizza Phantasia

Menge: 2 Portionen

Für den Hefeteig:

200 Gramm Weizenmehl
1/2 Paket Trocken-Backhefe
1/2 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel (gestrichen) Salz
2 Esslöffel Olivenöl
125 Milliliter lauwarmes Wasser

Für den Belag:

2 Esslöffel Tomatenmark
4 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel gerebbelter Oregano
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 Esslöffel Olivenöl
5 Stangen grüner Spargel
75 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
100 Gramm Cocktailtomaten
2 Esslöffel abgetropfte Kapern
6 abgetropfte, schwarze Oliven
100 Gramm rote Paprika-Streifen
150 Gramm geraspelter vegan Käse, zum Beispiel pflanzlicher Mozzarellakäse oder Veganer Käse Gouda-Art (siehe Rezept)

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es dann sorgfältig mit der Trocken-Backhefe. Danach fügen Sie den Zucker, das Salz, das Olivenöl und das Wasser hinzu. Die Zutaten verarbeiten Sie anschließend kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig.

Den Hefeteig lassen Sie jetzt zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert 20-25 Minuten). Den gegangenen Teig bestäuben Sie nach der Gehzeit leicht mit etwas Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel, kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durch und rollen ihn dann zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 28 Zentimeter) aus. Dann belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und legen die Teigplatte darauf.

Fortsetzung: Pizza Phantasia

Für den Belag verrühren Sie nun das Tomatenmark mit dem Wasser, dem Oregano, etwas Tafelsalz und Pfeffer und dem Zucker in einer Schüssel. Das Olivenöl schlagen Sie bitte mit einem Schneebesen unter. Die Sauce verteilen Sie danach auf der Teigplatte.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann schälen Sie den grünen Spargel im unteren Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Die Spargelstangen schneiden Sie danach in Stücke, spülen sie kurz ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Danach putzen Sie die Champignons und schneiden sie in Scheiben. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze.

Die Spargelstücke, die Champignonscheiben, die Tomatenhälften, die Kapern, die Oliven und die Paprikastreifen verteilen Sie nun dekorativ auf der Teigplatte und legen die geraspelten und veganen Käseraspel darauf. Zum Schluss schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza etwa 25 Minuten.

Hauptspeise:

Knöpfe-Pilz-Pfanne (MIT BILD)

Für die Knöpfe: (Rezept für 2 Personen)

200 Gramm Instantmehl
20 Gramm Pilzpulver vom Parasol
(nur wenn man hat, Pfifferlings- oder
Steinpilzpulver geht auch, es geht aber
auch ganz ohne)
100 Milliliter Vollmilch
1 Prise Tafelsalz
2 Eier (Größe M)
2 Esslöffel Butter

Die Milch mit dem Pilzpulver einmal aufkochen,
durrühren und erkalten lassen. Mehl, Eier,
Tafelsalz und die Pilz-Milch zu einem zähen Teig
aufschlagen. 60 Minuten ruhen lassen
2 Liter Wasser zum Kochen bringen, stark salzen.



Mit einer Knöpfe-Reibe die Masse in das kochende Salzwasser geben, wenn sie nach oben steigen sind sie gar. Abschrecken in Eiswasser, in eine Pfanne mit Butter geben, etwas Knoblauch (nach Geschmack) dazu. Erhitzen ohne anzurösten. Mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellung:

Die vorgegarten Segmente der Krausen Glucke noch mal anrösten und durchgaren, mit Pfeffer und Tafelsalz abschmecken, für die Säure einen Teelöffel Zitronensaft (oder Calamansi beziehungsweise Yuzu) untermischen, mit den Knöpfe vermischen, eine Handvoll geriebenen Rohmilchkäse oder Parmesan untermischen und im Pasta-Teller, schön garniert mit einem Topping von Röstzwiebeln, servieren. Dazu passt ein schöner Salat: den habe ich heute weggelassen, das Rezept kommt trotzdem!

Möhren-RubINETTE-Salat: (für 8 Personen)

1 Kilogramm Möhren schälen, in der kleinen Raspel verarbeiten, 200 Gramm Rubinette-Äpfel ebenfalls schälen und raspeln. Saft einer Bio-Zitrone (oder wenn verfügbar Calamansi oder Yuzu), 1 Esslöffel Honig, 1 Teelöffel (nach Geschmack) geröstetes Sesamöl, 1 Esslöffel mildes Olivenöl dazugeben und vermengen, abschmecken mit Pfeffer und Tafelsalz.

Suppen und Eintöpfe:

Brühnudeln

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Suppenfleisch
2 Liter Wasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Blatt Lorbeer
2 Möhren
1 Sellerieknolle
1 Stange Lauch/Porree
200 Gramm Bandnudeln
1 Bund Petersilie

Kochen Sie das Suppenfleisch in einem großem Topf mit dem Wasser, etwas Tafelsalz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt gar. Währenddessen putzen Sie die Möhren, den Sellerie und den Lauch (den Lauch müssen Sie bitte halbieren und kurz kalt ausspülen weil sich in den Innenräumen fast immer etwas Erde versteckt). Danach schneiden Sie die drei geputzten Zutaten in Streifen, geben sie in einen weiteren Topf, fügen etwas Brühe hinzu und lassen das Gemüse gar ziehen. Dann geben Sie das Fleisch mit einer Schaumkelle hinzu.

Nebenbei kochen Sie bitte die Bandnudeln in einem gesonderten Topf gar, spülen sie dann in einem Sieb kalt ab und lassen sie abtropfen. Dann spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilie von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) klein. Zum Schluss geben Sie die Nudeln und die Petersilie zu der Brühe und servieren das Gericht.

Unser Tipp:

Sie können auch grüne Erbsen oder Spargel mit in die Suppe geben.

Klare Supen:

Spargelessenz mit Kaffir-Limonen-Blättern

Essence d'asperges aux feuilles de combava

Menge: 2.50 Liter

45 Gramm Butter
150 Gramm Zwiebeln, geschält
20 Gramm Knoblauch, geschält
20 Gramm Ingwer, frisch, geschält
75 Gramm Knollensellerie, geschält
20 Gramm Lauch/Porree, gebleicht, gerüstet
20 Gramm Zitronengras, gerüstet
20 Gramm Petersilienstiele
500 Gramm Spargel, weiß, geschält
500 Gramm Spargel, grün, geschält
3000 Gramm Wasser
20 Gramm Meersalz, grob
20 Gramm Zucker
100 Gramm Weißwein, Chablis
300 Gramm Orangensaft, frisch gepresst
100 Gramm Kartoffeln, Typ B (vorwiegend festkochend), geschält
5 Gramm Limonenzesten
5 Gramm Orangenzesten
5 Gramm Limonenblätter
1 Gewürzsäcklein
1 Sternanis

Klarifikation

40 Gramm Kichererbsen, getrocknet
300 Gramm Eiweiß, frisch
15 Gramm Meersalz, grob
30 Gramm Knollensellerie, geschält
20 Gramm Lauch/Porree, gebleicht, gerüstet
10 Gramm Zwiebeln, geschält
150 Gramm Eiswürfel
5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

Vorbereitung

Hacken Sie die abgezogenen Zwiebeln und den abgezogenen Knoblauch fein, danach schneiden Sie den Ingwer bitte in Scheiben. Nun putzen Sie den Knollensellerie, halbieren den Lauch und spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen ist meistens ein bisschen Erde). Dann schneiden Sie das Gemüse bitte in Paysanne (feinblättrig). Jetzt schneiden Sie noch das kalt abgespülte Zitronengras und die kalt abgespülten Petersilienstiele in Stücke.

Fortsetzung: Spargelessenz mit Kaffir-Limonen-Blättern

Anschließend schneiden Sie 5 Zentimeter der Spargelspitzen (weiß und grün) weg, kochen sie in den 3000 Gramm Salzwasser knackig und schrecken sie im Eiswasser ab (damit die Spargelspitzen nicht weiter garen. Sie werden als Einlage verwendet). Die Kochflüssigkeit müssen Sie bitte aufbewahren. Den restlichen Spargel schneiden Sie nun in 1 Zentimeter breite Rondellen. Außerdem schneiden Sie bitte die geschälten und kalt abgespülten Kartoffeln in Viertel. Dann stellen Sie aus dem Zellstoff ein Gewürzsäcklein mit den zerdrückten Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, den Gewürznelken und dem Sternanis bereit. Die Kichererbsen lassen Sie danach im kalten Wasser etwa 12 Stunden quellen.

Zubereitung

Dünsten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in heißer Butter in einem Topf an. Dann geben Sie den Ingwer, den Knollensellerie und das Zitronengras bei und dünsten die Zutaten mit. Den Lauch, die Petersilienstiele und die Spargelrondellen geben Sie jetzt bei, salzen alles leicht und dünsten es in dem Topf mit. Danach geben Sie den Zucker dazu, löschen das Ganze mit Weißwein und dem Orangensaft ab und füllen es mit der Kochflüssigkeit der Spargels auf. Nun kochen Sie die Zutaten auf und schäumen sie mit einer Schaumkelle ab. Die Kartoffeln, die Limonenzesten und die Orangenzesten, die Limonenblätter sowie das Gewürzsäcklein geben Sie danach hinzu. Dann lassen Sie alles 25 Minuten kochen und schäumen den Spargelfond des Öfteren mit der Schaumkelle ab. Den Spargelfond passieren Sie nach dem Kochen durch ein doppeltes Passiertuch und lassen ihn auf 5 Grad Celsius abkühlen. Jetzt schütten Sie die Kichererbsen ab, spülen sie kalt ab und hacken sie grob. Dann vermischen Sie die Kichererbsen mit dem Eiweiß, dem Meersalz, dem Sellerie, dem Lauch, den Zwiebeln und den Eiswürfeln zu einer Klarifikation und stellen sie mit der Folie abgedeckt 2 Stunden kühl. Den Spargelfond und Klarifikation vermischen nach der Ruhezeit und bringen beides unter Rühren zum Siedepunkt. Danach schäumen Sie die Spargelessenz mit einer Schaumkelle ab und lassen sie 15 Minuten am Siedepunkt ziehen. Nun dürfen Sie bitte nicht mehr rühren!

Menge: 2.50 Liter

Nach dem Ziehen passieren Sie die Spargelessenz bitte vorsichtig durch ein doppeltes Passiertuch und kochen sie zum Schluss nochmals auf, fetten sie ab und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

Anrichten

Die Spargelspitzen (weiß und grün) erhitzen jetzt und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Dann richten Sie sie in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, geben die Spargelessenz bei und servieren das Gericht.

Unsere Tipps:

Die Zugabe von Kartoffeln bewirkt, dass die Bitterstoffe eingeschlossen werden. Die Kichererbsen sollten Sie nicht zu fein hacken, da sonst Rückstände in der Suppe bleiben. Schweben nach dem Passieren noch Proteinpartikel in der Essenz, können Sie diese vorsichtig durch einen Kaffeefilter passieren.

Suppen:

Spargelcremesuppe

Crème d'asperges

Menge: 2.5 Liter

30 Gramm Butter
80 Gramm Zwiebeln, geschält
80 Gramm Lauch/Porree, gebleicht, gerüstet
300 Gramm Spargel, weiß, geschält
100 Gramm Weißmehl
2400 Gramm Spargelfond
170 Gramm Vollmilch
250 Gramm Vollrahm, 35%
5 Gramm Tafelsalz
5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

Einlage

300 Gramm Spargel, weiß, geschält, 5 Gramm Kerbel, frisch

Vorbereitung

Halbieren Sie den Lauch längs und spülen Sie ihn gründlich kalt aus (in den Zwischenräumen ist fast immer ein bisschen Erde). Dann schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln und den Lauch in Matigon (kleinwürfelig). Danach spülen Sie den geschälten Spargel kalt ab und schneiden ihn in kleine Stücke (für die Suppe können übrigens die hinteren Teile verwendet werden). Nun kochen Sie den Spargelfond auf, spülen nebenbei den Kerbel kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen den Kerbel von den Stängeln. Die Spargelspitzen schneiden Sie für die Suppeneinlage bitte in Rondellen und sieden sie in wenig Spargelfond oder im garen sie Drucksteamer.

Zubereitung

Nun zerlassen Sie die Butter in einem weiteren Topf und dünsten das Matignon darin an. Danach geben Sie die Spargelstücke bei und dünsten sie mit. Die Zutaten bestäuben Sie jetzt mit dem Weißmehl, dünsten es etwas mit und lassen das Ganze dann etwas auskühlen. Aufgefüllt wird der Topf dann mit dem heißen Spargelfond und dann kochen Sie die Suppe auf. Anschließend schmecken Sie die Spargelcremesuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und schäumen sie des öfteren mit einer Schaumkelle ab. Dabei lassen Sie die Suppe bitte etwa 30 Minuten sieden. Danach mixen Sie die Suppe mit einem Stabmixer und passieren sie durch ein feines Drahtspitzsieb. Nun kochen Sie die Suppe nochmals auf, geben die Vollmilch und den Vollrahm bei und schmecken sie nochmals mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach erhitzen Sie die Spargelspitzen und geben sie in die vorgewärmten Tassen oder Teller. Zum Schluss übergießen Sie die Einlage mit der heißen Suppe und bestreuen sie noch mit den Kerbelblättern.

Unser Tipp:

Die Suppe können Sie auch mit grünem Spargel zubereiten.

Suppe:

Spargelcremesuppe aus Presen

Menge: 4 Portionen

1 Liter Hühnerbrühe
1 Liter Spargelwasser
105 Gramm Butter
100 Gramm Weißmehl
2 Eigelbe (Größe M)
200 Milliliter Sahne (süß)
etwas Muskat
etwas Zucker
1/2 Zitrone (den Saft davon)
ein paar Fleischklößchen oder Spargelstücke

Mischen Sie die Hühnerbrühe mit dem Spargelwasser (dafür heben Sie das Spargelwasser vom Spargelessen auf oder kochen die Spargelschalen auf, diese können Sie übrigens auch gut einfrieren). Dann zerlassen Sie die Butter in einem Topf und stellen mit dem Mehl eine helle Mehlschwitze her. Nun löschen Sie das Mehl mit der Flüssigkeit unter Rühren ab (die Suppe wird so gebunden) und lassen sie aufkochen.

Nebenbei rühren Sie die 2 Eigelbe mit der Hälfte der Sahne an und verrühren das Gemisch mit der heißen Flüssigkeit (aus dem Topf). Nach dem Aufkochen schlagen Sie die Ei-Sahne in die heiße Suppe und schmecken sie dann mit der zweiten Hälfte der Sahne ab. Die Suppe darf jetzt bitte nicht mehr kochen (sonst haben Sie Rührei in der Suppe)!

Nach eigenem Geschmack können Sie die Suppe mit Muskat, Zucker und dem Zitronensaft verfeinern und zum Schluss die Fleischklöße oder die Spargelstücke in die Suppe geben.

Unser Tipp:

Wenn Sie den Spargel extra für die Suppe kochen, geben Sie ihn bitte zum Schluss in kleinen Stücken in die Suppe - besonders gut schmeckt hierfür der grüne Spargel. Zu dieser Spargelsuppe können Sie gut die Geestpfannkuchen als Hauptgericht geben.

Suppen:

Stuckes Hochzeitsuppe

Menge: 8 Portionen

1 Huhn (Suppenhuhn)
250 Gramm Suppenfleisch (Rind) zum Kochen
1 Knochen (Suppenknochen)
1 Stangen Lauch/Porree, in 4 Stücke geschnittener
75 Gramm Sellerie am Stück
75 Gramm Möhren, halbierte
1 Zwiebel, nur geschält
1 Wurzel Petersilie, ganz
1 Lorbeerblatt
4 Nelken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Blumenkohl, in sehr kleine Röschen geschnitten
100 Gramm Möhren, in Scheiben geschnittene
100 Gramm Erbsen, frisch oder Tiefkühl
1 Stange Lauch/Porree, in Scheiben geschnitten
175 Gramm Spargel, gestückelter
250 Gramm Mett (Thüringer Art)
1 Ei (Größe M)
etwas Paniermehl oder Pankomehl
1 Liter Milch
4 Eier (Größe M)
etwas Muskat
1 Bund Petersilie, frische, gehackte
1 Beutel Nudeln (Suppennudeln)
2 Liter Wasser
eventuell Eiweiß (3 Eiweiß) zum Klären der Suppe bei Bedarf

Kochen Sie aus dem Huhn, dem Rindfleisch, dem Knochen, den Lauchstücken, Selleriestücken und den Möhrenstücken, der Petersilienwurzel, den zwei Zwiebeln, sowie den Lorbeerblättern, den Nelken, und dem Pfeffer am Vorabend eine schöne Brühe mit etwa 4-5 Liter Wasser.

Dazu setzen Sie das Fleisch mit kaltem Wasser an (das Rindfleisch trübt die Brühe nämlich in heißem Wasser). Sobald das Ganze kocht, reduzieren Sie die Hitzezufuhr und geben erst jetzt das Tafelsalz hinzu. Die Brühe kochen Sie dann in etwa 4 Stunden langsam bei mittlerer Hitzezufuhr und schöpfen den Schaum zwischendurch mit einer Schaumkelle ab.

Das Fleisch können Sie nach dem Auskochen anderweitig verwenden (zum Beispiel für einen Auflauf, ein Ragout, ein Frikassee und so weiter). Das Gemüse entsorgen Sie bitte oder essen es mit etwas Zitronensaft.

Fortsetzung: Stuckes Hochzeitsuppe

Danach lassen Sie die Hühnerbrühe erkalten und schöpfen mit einer Schaumkelle das Fett ab. Dann geben Sie die Brühe durch ein Sieb. Falls sie anschließend nicht klar ist, klären Sie die Brühe noch mit Eiweiß: Dazu erhitzen Sie die Brühe wieder und geben vorsichtig 2 bis 3 Eiweiß in die Brühe, es darf nicht kochen, das Eiweiß sammelt die Schwebepartikel aus der Brühe. Dann entsorgen Sie das Eiweiß und schmecken die Brühe mit den Gewürzen ab.

Für die Einlage verkneten Sie nun das Thüringer Mett, den Pfeffer, das Tafelsalz, 1 Ei sowie das Paniermehl (oder das Pankomehl) und formen aus dem Fleischteig sehr kleine Fleischklößchen. Diese kochen Sie bitte in einem extra Topf Wasser. Dann reduzieren Sie die Hitzezufuhr und lassen die Fleischbällchen darin ziehen, bis sie an der Oberfläche schwimmen - dann sind sie gar. Nehmen Sie die Bällchen jetzt mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und stellen Sie sie beiseite.

Dann verquirlen Sie 8 Eier, die Vollmilch, das Tafelsalz und etwas Muskat in einer Schüssel. Das Gemisch geben Sie nun in einen Gefrierbeutel oder eine gebutterte Form (eine Glas- oder eine Porzellanschale) und lassen sie in einem Wasserbad gar ziehen. Dies dauert etwa 30-40 Minuten, dann ist der Eierstich schnittfest. Schneiden Sie den Eierstich danach in kleine Würfel und stellen Sie ihn auch beiseite.

Die Blumenkohlröschen, die Möhrenscheiben, die Spargelstücke und die Erbsen kochen Sie dann bissfest in einem extra Topf - jede Gemüsesorte einzeln für sich, weil die Möhren sonst den Rest färben. Die Lauchscheiben blanchieren bitte Sie kurz in kochendem Wasser.

Anschließend lassen Sie die Suppennudeln kurz in Salzwasser (nicht in der Brühe, sie macht sie wieder trüb) garen und gießen die Nudeln dann ab.

Die einzelnen Zutaten geben Sie jetzt zusammen in die heiße Geflügelbrühe. Nun dürfen Sie die Brühe bitte nicht mehr kochen, geben die abgespülte, frisch gehackte Petersilie dazu und servieren das Gericht sofort.

Unser Tipp:

Sie können auch Tiefkühlgemüse verwenden (aber bitte keine Dosen!).

Suppen:

Spargelsuppe mit Edel-Muscheln

Menge: 4 Portionen

500 Gramm frische weißer Spargel
1 Gemüsezwiebel
3 Esslöffel Butterschmalz
1 Apfel (Boskoop)
500 Milliliter Gemüsebrühe
300 Milliliter Schlagsahne
125 Milliliter Creme double
50 Gramm Butter
etwas Tafelsalz
etwas gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
etwas Muskatnuss (nach eigenem Belieben)
1/2 Zitrone, den Saft davon
4 Jakobsmuscheln
1 Esslöffel Butterschmalz
1 Bund Petersilie

Schälen Sie den Spargel (dabei müssen Sie darauf achten, dass Sie die Köpfe nicht beschädigen), schneiden Sie die unteren Enden und die Köpfe (Spitzen) ab und legen Sie die Köpfe als Einlage zur Seite. Die Spargelstangen schneiden Sie jetzt bitte in kleine Stücke. Dann schälen Sie die Gemüsezwiebel, schneiden sie in feine Würfel und zerlassen nebenbei das Butterschmalz in einem Topf. Die Zwiebelwürfel dünsten Sie anschließend im heißen Fett glasig. Dann schälen Sie den Apfel, entkernen ihn und schneiden ihn in kleine Stücke. Die Apfelstücke geben Sie mit den Spargelstücken (außer den Köpfen) zu den Zwiebeln in den Topf und braten alles kurz an (um Röststoffe für den Geschmack zu bilden). Das Ganze füllen Sie nun mit der Gemüsebrühe auf und köcheln die Suppe etwa 15-17 Minuten bis der Spargel weich ist. Nach der Garzeit geben Sie die Schlagsahne, die Creme double und die Butter hinein und schmecken die Suppe mit Pfeffer, Salz, dem Zitronensaft und dem Muskat leicht ab. Danach pürieren Sie das Gericht mit einem Pürierstab.

Anschließend salzen und pfeffern Sie die Jakobsmuscheln und braten sie in einer Pfanne mit zerlassenem Butterschmalz an. Die Muscheln sollten nicht durchgebraten werden - wenn sie in der Mitte noch weich sind, sind sie genau richtig. Geben Sie jetzt je eine Muschel und einige Spargelspitzen in einen Teller und füllen Sie diese mit der Spargel-Cremesuppe auf.

Zum Schluss hacken Sie die gewaschene, trocken geschüttelte Petersilie und streuen sie zur Dekoration über das Gericht.

Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Sahne-Häufchen auf die Suppe sprühen. Als Beilage würden wir ein Baguette servieren.

Pasta:

Chow-Mein gebratene Nudeln mit Sprossen

6 getrocknete Mu-Err Pilze
200 Gramm grüner Spargel
etwas Tafelsalz
200 Milliliter Speiseöl
250 Gramm Tofu, kleine Stücke
250 Gramm chinesische Eiernudeln oder Spaghetti
50 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Speisestärke
4 Esslöffel Erdnussöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt
100 Gramm Möhren, feine Streifen
200 Gramm Lauch/Porree, Ringe
100 Gramm Champignons, Scheiben
100 Gramm Mungosprossen
100 Gramm Spinat
1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
1 Esslöffel frischer Koriander
oder Petersilie, fein gehackt

Mu-Err Pilze in warmem Wasser 1 Stunde quellen lassen, in Stücke schneiden, abwaschen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen. Das Öl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel rundherum hellbraun frittieren, auf einem Papierküchentuch abtropfen lassen. Nudeln al dente kochen. 2 Esslöffel Öl im Wok erhitzen, Nudeln 2 Minuten unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Möhren und Pilze dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Spargel, Lauch, Champignons und Sprossen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 1 Minute braten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Speisestärke in 3 Esslöffel Wasser auflösen und unterrühren. Aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das geröstete Sesamöl untermischen. Mit den Kräutern garnieren.

Pasta:

Linguine

mit Erbsen, grünem Spargel und Garnelen

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Linguine (siehe Tipp)
300 Gramm Garnelen, küchenfertige
150 Gramm Erbsen, Tiefkühl
500 Gramm Spargel, grüner
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Olivenöl
150 Gramm Gemüsebrühe (Instant)
100 Gramm Cremefine, zum Kochen
1 Paket Schnittlauch, Tiefkühl (oder frischen)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Erbsen erst ein bisschen antauen. Dann spülen Sie die Garnelen und die Erbsen kurz mit kaltem Wasser ab und tupfen sie trocken. Die Nudeln garen Sie bitte nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest.

Währenddessen schälen Sie von dem grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die Enden ab. Die Spargelstangen schneiden Sie jetzt schräg in Stücke, pressen danach die Zitrone aus, enthäuten den Knoblauch und schneiden ihn in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und braten den Spargel und die Garnelen kurz an. Dann fügen Sie den Knoblauch und die Erbsen zu und braten alles eine Minute weiter. Das Ganze wird mit Meersalz und Pfeffer gewürzt. Nun gießen Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit warmen Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die Gemüsebrühe und die Kochsahne geben Sie nun mit den abgetropften Nudeln hinein. Die Zutaten lassen Sie bitte etwa 5-6 Min köcheln und schmecken sie dann mit Meersalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab. Jetzt spülen Sie den Schnittlauch ab, schneiden ihn in feine Röllchen und streuen ihn über die Nudelpfanne. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und servieren es.

Bestimmt reicht das Rezept auch für 4 Personen, aber es schmeckt so gut, dass man gerne mehr isst.

Ein Tipp:

Linguine ist eine Pasta-Art, die Spaghetti sehr ähnelt, jedoch flach ist.

Salat:

Spargel-Geflügel-Salat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm weißer Spargel
30 Gramm Butter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker
250 Gramm Hähnchenbrustfilet
2 Esslöffel Speiseöl
2 Stangen Staudensellerie
200 Gramm Champignons
200 Gramm Schnittkäse
1 Apfel (Boskoop)
1 Mango
150 Gramm Kirschtomaten
1 Lollo bianco

VINAIGRETTE:

7 Esslöffel Speiseöl
4 Esslöffel Weinessig
2 Teelöffel mittelscharfer Senf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker

Spargel schälen, in 3 bis 5 Zentimeter lange Stücke schneiden und etwa 15 Minuten in Wasser mit Butter, Salz und etwas Zucker garen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen, pfeffern, in erhitztem Öl braten und in Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten. Käse in Würfel und Sellerie in Stifte schneiden. Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch am Kern herauslösen und in Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren, alle Zutaten vermischen. Lollo bianco putzen, waschen und eventuell klein zupfen.

Für die Vinaigrette Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben, durchmischen, mit Lollo bianco und Hähnchenbrustfilet anrichten.

Gemüse und Beilagen:

Spargel mit frittierten Kräutern und Ziegenkäse aus Westerbergen

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm Spargel
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
1 Teelöffel brauner Zucker
1 Scheibe Zitrone
40 Gramm Walnüsse
1 Esslöffel Rapsöl
125 Gramm frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Majoran und Salbei)
3 Esslöffel Rapsöl
120 Gramm Ziegenkäse (zerbröselt)

Außerdem:

etwas Speiseöl (zum frittieren)
etwas Küchekrepp

Schälen Sie den Spargel (achten Sie darauf das die Köpfe nicht beschädigt werden), schneiden Sie die Enden ab und kochen Sie sie mit der Gemüsebrühe und dem Zucker in einem ausreichend großen Topf mit Wasser etwa 13-15 Minuten. Zwischendurch geben Sie bitte die Scheibe Zitrone mit in den Topf.

Dann hacken Sie die Walnüsse grob, erhitzen das Rapsöl in einer Pfanne und rösten die Walnüsse darin an. Danach spülen Sie die frischen Kräuter ab, schütteln sie kurz trocken und frittieren sie in Sekundenschnelle in einer Fritteuse oder einem Topf mit Speiseöl bei 180 Grad Celsius. Anschließend geben Sie die Kräuter auf Küchekrepp und lassen sie abtropfen.

Zum Schluss gießen Sie den Spargel ab, spülen ihn kurz mit warmen Wasser ab und richten ihn mit den frittierten Kräutern sowie dem zerbröselten Ziegenkäse an.

Unser Tipp:

Wir reichen gerne ein gebackenes Baguette zu diesem Gericht.

Spanische Tapas:

Tortilla mit Spargel und Manchego Käse

Spanisch inspiriertes Omelett mit Käse

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

1 Zwiebel

250 Gramm Spargel, grün

250 Gramm Spargel, weiß

6 große Eier oder 8 mittelgroße

100 Gramm Käse (Manchego)

10 Cocktailltomaten

4 Scheiben Schinken, luftgetrocknet

etwas Rosmarin

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Olivenöl

etwas glatte Petersilie

Zupfen Sie als erstes die Rosmarin-Nadeln von den Stängeln und hacken Sie sie fein. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz ab und schneiden sie in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Nun schälen Sie den weißen Spargel und schneiden die holzigen Enden ab. Den grünen Spargel biegen Sie bitte am unteren Ende, er bricht dann genau dort ab, wo der holzige Teil aufhört. Danach schneiden Sie bei beiden Spargel-Sorten die Spitzen ab und legen sie beiseite. Die grünen und weißen Spargelstangen schneiden Sie anschließend bitte getrennt voneinander diagonal in Scheiben.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) und schalten und den Grill dazu.

Jetzt braten Sie die Kartoffeln in heißem Olivenöl mit Tafelsalz und dem Rosmarin bei mittlerer Hitze leicht an. Nach etwa 5 Minuten geben Sie die Zwiebelwürfel zu den Kartoffelscheiben und schwenken alles gut durch. Die weiße Spargel-Teile fügen Sie danach hinzu, legen einen Deckel auf und schmoren das Ganze weitere 5 Minuten auf kleinster Hitze. Das Gemüse enthält genug Feuchtigkeit, deshalb müssen Sie keine weitere Flüssigkeit hinzu geben. Nach 5 Minuten fügen Sie bitte den grünen Spargel bei und schmoren das Ganze weitere 5 Minuten mit Deckel.

Währenddessen verquirlen Sie die Eier, würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer und raspeln die Hälfte des Käses hinein. Die andere Hälfte vom Käse schneiden Sie dann in Würfel von etwa einem halben Zentimeter Kantenlänge.

Fortsetzung: Tortilla mit Spargel und Manchego Käse

Dann geben Sie die Kartoffel-Spargel-Mischung in die Ei-Masse und mischen alles gut durch. Die Masse gießen Sie danach zurück in die Pfanne, stellen sie auf mittlere Hitzezufuhr und warten, bis die Tortilla zu stocken beginnt. Jetzt fügen Sie die Manchego-Würfel hinzu und verteilen die Spargelspitzen, sowie die Tomaten (Schnittfläche nach oben) dekorativ auf der Oberfläche. Sie sollten möglichst etwas einsinken, jedoch noch schön zu sehen sein.

Gegart wird die Tortilla danach auf geringster Hitzezufuhr mit Deckel. Sie können die Tortilla so zu Ende garen, besser ist es jedoch, sie nach etwa 5 Minuten unter den Grill zu stellen (Vorsicht mit Kunststoffgriffen!).

Die Tortilla schneiden Sie zum Schluss in Tortenstücke und servieren sie mit gehackter Petersilie bestreut. Als Beilage empfehlen wir ein knackigen Salat.

Bei acht Stücken reicht die Tortilla natürlich als Vorspeise für acht Personen, als Hauptgericht empfehlen wir eher für 3-4 Personen.

Fleischgerichte:

Filet "vor und hinter dem Deich" in Kräuter-Crepe nach Norddeicher Art (Dithmarschen)

Menge 4 Portionen

Für die Filetsteaks:

4 Filetsteaks (a 180 Gramm)
2 Esslöffel Butterschmalz
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Für die Garnelen und Hummer-Sauce:

8 Riesengarnelen
etwas Rapsöl
1/2 Zwiebel
2 Möhren
1/2 Stange Lauch/Porree
2 große Knoblauchzehen
4 Zentiliter Cognac (nach eigenem Belieben)
250 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
250 Milliliter Fischbrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
4 1/2 Esslöffel Hummerpaste
172 Becher Sahne
etwas frische Kräuter
3 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Für den Spargel mit Kirschtomaten:

250 Gramm weißer Spargel
250 Gramm Thai-Spargel
1,5 Liter Wasser
1 Esslöffel Butter
1/2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Zucker
1/2 Zitrone
100 Gramm Kirschtomaten
2 Esslöffel zerlassene Butter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Fortsetzung: Filet "vor und hinter dem Deich" in Kräuter-Crepe nach Norddeicher Art (Dithmarschen)

Plattieren Sie die Filetsteaks mit dem Handballen, damit die Fasern nicht zerstört werden. Dann zerlassen Sie das Butterschmalz bei starker Hitze in einer Pfanne und braten die Filetsteaks von beiden Seiten scharf (bei großer Hitze) an. Danach reduzieren Sie die Hitzezufuhr und würzen das Fleisch mit Tafelsalz und Pfeffer. Waschen Sie die Pfanne bitte nicht ab, sondern heben Sie sie für die Scampi auf (wir wollen den Geschmack der Röststoffe mitnehmen).

Jetzt brechen Sie die Riesengarnelen aus der Schale und entfernen mit einem kleinen Küchenmesser den Darm. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in der Pfanne und braten die Riesengarnelenschalen darin an.

Anschließend schälen die halbe Zwiebel und die zwei Möhren, schneiden sie dann in Würfel und geben sie mit in einen Topf. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich ab, befreien ihn von der Wurzel (Stielansatz) und schneiden den Lauch in Scheiben bevor Sie die Scheiben dann ebenfalls in den Topf geben. Danach würden wir (wenn keine Kinder mitessen) den Cognac flambieren, ihn in den Topf geben und das Ganze mit Weißwein (oder hellem Traubensaft) und der Fischbrühe auffüllen und 10-11 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln lassen. Nach dem Köcheln passieren Sie die Sauce durch ein Sieb und würzen sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker. Nun rühren Sie bitte die Hummerpaste ein, so das die Sauce etwas andickt. Verfeinert wird das Ganze mit Sahne und frischen Kräutern.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in der Pfanne und braten die von den Schalen befreiten Riesengarnelen von beiden Seiten an. Gewürzt werden die Riesengarnelen leicht mit Tafelsalz und Pfeffer.

Für den Spargel mit den Kirschtomaten schälen Sie den Spargel vom Kopf bis zum dickeren Ende (die Köpfe dürfen Sie nicht beschädigen, sie sind das beste am Spargel). Dann schneiden Sie am Ende die holzigen Stellen ab. Den Thai-Spargel kürzen Sie bitte nur am Ende und schneiden ihn in 2 Zentimeter große Stücke. Dann bringen Sie das Wasser mit der Butter, dem Tafelsalz und dem Zucker zum Kochen und pressen den Saft einer halben Zitrone hinein. Den Spargel geben Sie nach dem Kochen in die Hummer-Sauce.

Nun schwenken Sie die Kirschtomaten etwa 3-4 Minuten in der zerlassenen Butter und würzen sie mit Pfeffer und Tafelsalz.

Unsere Tipps:

Legen Sie pro Portion einen von 4 Kräuter-Crepe auf den Teller. Darauf platzieren Sie bitte ein Steak in der Mitte und schlagen dann den oberen Teil des Crepe hoch. Danach richten Sie 2 Scampi auf dem Steak an und nappieren das Ganze mit Spargel-Hummer-Sauce. Den Spargel und die Kirschtomaten platzieren Sie bitte seitlich.

Fleischgerichte:

Schnitzel mit Spargel und Käse überbacken nach Wittdüner Art (von Amrum)

Menge: 2 Portionen

2 Schweineschnitzel

1 Ei (Größe M)

1 Glas Spargel

250 Milliliter Sauce Hollandaise, Fertigprodukt oder selbstgemacht

2 Scheiben Käse, Gouda

etwas Weißmehl

Semmelbrösel oder Pankomehl

etwas Tafelsalz und Pfeffer, frisch aus der Mühle

Speiseöl für die Pfanne

Außerdem:

eventuell Alufolie

Heizen Sie den Backofen erst auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun waschen Sie die beiden Schnitzel ab und wenden Sie sie in Mehl. Dann verrühren Sie das Ei und würzen es mit Pfeffer und Salz. Die Schnitzel wenden Sie danach in dem Ei und anschließend ziehen Sie sie von beiden Seiten durch die Semmelbrösel oder das Pankomehl. Nun braten Sie die Schnitzel in einer Pfanne mit etwas heißem Speiseöl.

Anschließend legen Sie die Schnitzel in eine Auflaufform und verteilen den Spargel auf dem Fleisch. Die Sauce Hollandaise geben Sie jetzt über die Schnitzel und belegen sie mit dem Gouda.

Zum Schluss überbacken Sie das Ganze etwa 30 Minuten im Backofen. Falls der Käse zu braun wird, können Sie das Gericht mit Alufolie abdecken.

Als Beilage können Sie Bratkartoffeln und Weißkrautsalat reichen.

Traditionelle Hauptspeisen:

Hühnerfrikassee

Menge: 4 Portionen

1 frisches Suppenhuhn
2 Liter Hühnerbrühe (2 Esslöffel Instant-Pulver)
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 schwarze Pfefferkörner
500 Gramm weißer Spargel (notfalls aus dem Glas)
250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 Esslöffel Butter
1 Zitronenscheibe
etwas Zitronensaft
etwas Butter

Für die Mehlschwitze:

3 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Weißmehl

100 Milliliter Sahne
1 Eigelb (Größe M)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft

Blanchieren Sie das Suppenhuhn kurz in kochendem Wasser. Danach spülen Sie es mit kaltem Wasser ab und setzen es erneut in 2 Liter Gemüsebrühe kalt auf - das Huhn muss bedeckt sein.

Dann putzen Sie das Suppengrün, ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebel in feine Würfel. Anschließend geben Sie das Suppengrün, die Zwiebelwürfel, das Lorbeerblatt sowie die Pfefferkörner mit in den Topf und kochen alles zugedeckt etwa 90 Minuten. Nach der Garzeit nehmen Sie das Huhn mit einer Schaumkelle aus der Brühe, lassen es in einem Sieb abtropfen und auskühlen.

Nun gießen Sie die Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf. Den weißen Spargel schälen Sie, entfernen die holzigen Stellen und schneiden die Enden ab. Wenn Sie außerhalb der Spargelsaison Hühnerfrikassee essen möchten empfehlen wir ihnen den Spargel aus dem Glas, dann sollten Sie aber die Flüssigkeit mit in die Brühe geben.

Fortsetzung: Hühnerfrikassee

Danach putzen Sie bitte die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Anschließend vierteln oder halbieren Sie die Champignons und setzen sie mit sehr wenig Wasser (so das der Boden zu 3 Zentimeter bedeckt ist) auf, geben den Esslöffel Butter und die Zitronenscheibe hinzu und lassen die Zutaten aufkochen. Danach nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und bewahren den Fond der Champignons auf. Den geschälten Spargel kochen Sie nebenbei in leichtem Zuckerwasser mit etwas Zitronensaft und Butter gar und bewahren den Fond wieder auf.

Dann schmelzen Sie die Butter für die Mehlschwitze in einem weiterem, großem Topf, rühren das Mehl hinein und gießen den Champignon-Fond und den Spargel-Fond an. Dabei müssen Sie gut rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Danach geben Sie bitte die Geflügelbrühe hinzu. Die Konsistenz der Sauce sollten Sie cremig halten.

Nun legieren Sie die Sauce (binden sie also mit dem Eigelb und der Sahne ab): Hierfür verrühren Sie erst die Sahne mit dem Eigelb, reduzieren dann die Hitze der Sauce (sie darf nicht mehr kochen weil Sie sonst gleich Rührei in der Suppe haben) und gießen die beiden verrührten Zutaten unter Rühren hinein. Dann schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Danach brechen Sie das Huhn aus, enthäuten es und schneiden es in Scheiben. Außerdem schneiden Sie den Spargel in 2-3 Zentimeter große Stücke und geben die Sauce auf das Hühnerfleisch, die Champignons und den Spargel.

Unser Tipp:

Bei uns reicht man zu Hühnerfrikassee Reis oder Petersilien-Kartoffeln.

Traditionelle Hauptspeisen:

Hühnerfrikassee "Gärtnerin Art"

Menge: 8 Portionen

1 Poularde (etwa 1,2 Kilogramm)
1 Bund Suppengemüse, 80 Gramm Butter
60 Gramm Weizenmehl
etwas Tafelsalz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Worcestersoße
500 Gramm frischer oder Tiefkühl-Spargel
eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Zitrone, den Saft davon
250 Gramm frische Champignons
2 Eigelb (Größe M)
200 Milliliter Schlagsahne
125 Milliliter Weißwein oder hellen Traubensaft

Garen Sie die Poularde mit dem Suppengemüse in ausreichend Wasser und lassen Sie danach beide Zutaten auskühlen. Das Fleisch lösen Sie anschließend von den Knochen und schneiden es in große Würfel. Die Geflügelbrühe lassen Sie bitte erkalten.

In einem zweiten Topf zerlassen Sie nun die Butter, lassen sie dabei aber nicht braun werden. Dann rühren Sie das Mehl (für die Bindung) mit einem Schneebesen ein und löschen das Ganze mit der Geflügelbrühe ab. Die Brühe müssen Sie kalt zugeben und danach aufkochen lassen (damit sie richtig gebunden wird und der Mehl-Geschmack verloren geht). Abgeschmeckt wird die Sauce nun mit Pfeffer, Salz und der Worcestersoße. Den Spargel garen Sie in einem dritten Topf wahlweise in Salzwasser oder Gemüsebrühe sowie dem Zitronensaft.

Dann säubern Sie die Champignons und schneiden sie in Stücke. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser au und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Jetzt zerlassen Sie das Butterschmalz, dünsten die Champignons darin an und geben die Champignons sowie den Spargel in den Geflügel-Fond. Danach verrühren Sie die Eigelbe mit der Schlagsahne und dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) gut und geben die Mischung in den Topf. Jetzt dürfen Sie das Ganze nicht mehr kochen lassen (sonst haben Sie Rührei im Hühnerfrikassee!). Zum Schluss geben Sie das Geflügelfleisch dazu, erhitzen das Gericht kurz und servieren es dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Wildreis oder Petersilien-Kartoffeln.

Ofenwarme Baguettes mit Remoulade:

Baguette-Shrimps mit Spargel-Frischkäse-Creme und Tomaten sowie Schinken

Menge: 10 Portionen

400 Gramm Spargel, grün
etwas Meersalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
etwas Zucker
200 Gramm Doppelrahmfrischkäse, natur
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
10 Scheiben Baguette

Für die Garnitur:

Shrimps
Cocktailtomaten
Basilikum
Schinken, roher

Spülen Sie den grünen Spargel ab, schälen Sie das untere Drittel, schneiden Sie die Enden ab und teilen Sie die restlichen Stangen in mundgerechte Stücke. Dann garen Sie den Spargel in Salzwasser (wir nehmen immer Gemüsebrühe als Geschmacksgeber) mit etwas Zucker etwa 4 Minuten. Danach nehmen Sie die Spargelspitzen heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Den Rest der Spargelstangen garen Sie bitte weitere 4 Minuten. Nach der Kochzeit nehmen Sie die Stangen aus dem Wasser, lassen sie sehr gut abtropfen (sonst wird die Creme zu dünn!) und lassen sie abkühlen.

Die abgekühlten Spargelstücke (ohne die Spitzen, diese verwenden Sie bitte zur Garnitur) pürieren Sie mit dem Frischkäse und schmecken die Creme mit Meersalz und Pfeffer ab.

Anschließend rösten Sie die Baguette-Scheiben, bestreichen sie mit der Creme und garnieren sie je nach eigenem Geschmack mit den Spargelspitzen und Shrimps oder Tomaten und Basilikum oder rohem Schinken.

Hinweis:

Die Creme lässt sich auch gut vorbereiten. Den Spargel können Sie bereits einige Stunden zuvor kochen und die Creme bleibt dann abgedeckt im Kühlschrank ohne Qualitätsverlust ebenfalls lange haltbar. Vor dem verwenden sollten Sie jedoch die Creme nochmals gut durchrühren.

Diverses aus dem Kreis Schleswig-Flensburg:

Spinat-Spargel-Torte aus Scheggerott (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Weißmehl
30 Gramm Hefe
3 Esslöffel Speiseöl (oder Butter/Margarine)
1/4 Liter Milch

1 Kilogramm Spinat
500 Gramm geschälter und geputzter Spargel
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Muskat
150 Gramm geriebenen Käse (Ihrer Wahl)

Gemüsesud:
200 Gramm Sahne (süß)
200 Gramm Schmelzkäse
etwas Tafelsalz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Stellen Sie aus dem Mehl, der Hefe, dem Fett und der Milch einen Hefeteig her und drücken Sie ihn in eine gefettete Springform (mit einem Durchmesser von 28 Zentimetern). Den Rand ziehen Sie bitte etwas hoch.

Dann dünsten Sie den vorbehandelten Spinat mit dem Spargel in einem Topf, lassen beides abtropfen, geben es auf den Teig und streuen den geriebenen Käse darüber.

Für den Gemüsesud kochen Sie jetzt die Sahne mit dem Schmelzkäse ein und schmecken diese Soße mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss geben Sie den Gemüsesud über die Torte und backen sie etwa 5-10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 160 Grad Celsius (Heißluft) bis der Käse zerlaufen ist.

Eierspeisen:

Crepes und Frühlings-Morcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce

Teig

80 Gramm gesiebtes Mehl
200 Milliliter Milch
2 Eier (Größe M)
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwas Tafelsalz
1 Prise Muskat

Füllung:

500 Gramm frische Morcheln
500 Gramm weißer Spargel
20 Gramm Butter
1 Schalotte
etwas Weißmehl
50 Milliliter Weißwein
100 Milliliter Geflügel-Bouillon
200 Milliliter Doppelrahm Creme Double
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Sauce:

20 Gramm Butter
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2 Bund glatte Petersilie
Basilikumblätter
Estragonblätter
200 Milliliter Bouillon
200 Milliliter Sahne (süß)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Fortsetzung: Crepes und Frühlings-Morcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce**Teig:**

Alle Zutaten verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Danach in einem Pfännchen pro Person zwei kleine Crepes backen, auf Küchenpapier legen und abkühlen lassen.

Von den Morcheln die Stiele entfernen, unter fließendem Wasser sorgfältig von allem Sand befreien, abtropfen und grob würfeln. Den Spargel waschen, schälen, die unteren Enden abschneiden, die Stangen in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Füllung:

Die Schalotten-Würfelchen 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 Nuss-großes Stück kalte Butter einrühren.

Fertigstellen:

Die Füllung auf die Crepes 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.

Pikantes vegetarisches Gebäck:

Spargel-Tarte

Menge: 12 Portionen

Für den Hefeteig:

150 Milliliter warmes Wasser
21 Gramm frische Hefe
1 Prise Zucker
350 Gramm Weizenmehl
20 Gramm geriebenen Parmesan
1 Teelöffel (gestrichen) Salz
50 Milliliter Olivenöl

Für den Belag:

750 Gramm grüner Spargel
2 Esslöffel Gemüsebrühe

Für den Guss:

2 Eier (Größe M)
200 Gramm Schlagsahne
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebene Muskatnuss
50 Gramm geriebenen Parmesan

Außerdem:

etwas Backpapier

Für den Teig verrühren Sie den Teig mit der zerbröselten Hefe und dem Zucker in einer Rührschüssel. Dann rühren Sie die Hälfte des Mehls unter. Das restliche Mehl, den Parmesan und das Salz streuen Sie darauf und gießen dann das Olivenöl hinzu. Den Hefeteig lassen Sie jetzt zugedeckt etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Wenn das aufgestreute Mehl Risse zeigt, verkneten Sie alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie nun etwa 9-10 Minuten ruhen.

Anschließend bestäuben Sie den Teig leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und rollen ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 34 Zentimetern) aus. Danach belegen Sie eine Springform mit Backpapier und bestreichen den Rand mit Butter. Die Teigplatte legen Sie die Form und drücken einen etwa 3 Zentimeter hohen Rand an.

Fortsetzung: Spargel-Tarte

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Für den Belag schälen Sie jetzt von dem Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Dann blanchieren Sie den Spargel in kochender Gemüsebrühe etwa 2 Minuten, nehmen ihn mit einer Schaumkelle heraus, geben den Spargel in ein Sieb und schrecken ihn mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart). Danach lassen Sie den Spargel bitte im Sieb abtropfen und legen ihn kreisförmig auf den Teigboden.

Für den Guss schlagen Sie danach die Eier mit der Sahne in einer Schüssel. Dann schmecken Sie den Guss mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat ab. Den Guss verteilen Sie auf dem Spargel und bestreuen ihn mit dem Parmesan.

Die Tarte schieben Sie anschließend auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und backen die Tarte etwa 35 Minuten goldbraun.

Zum Schluss lösen Sie die Tarte aus der Form, legen sie auf eine Platte und servieren sie warm oder kalt.

Pikantes vegetarisches Gebäck:

Torte von grünem und weißem Spargel

Menge: 2 Portionen

500 Gramm weißer Spargel, 500 Gramm grüner Spargel
2 Esslöffel Gemüsebrühe, 4 Filoteig-Blätter (aus dem Kühlregal)
2 Esslöffel zerlassene Butter, 125 Gramm Creme double
2 Eier (Größe M), 1 Esslöffel gerebelter Estragon
1 Prise Cayennepfeffer
1 Esslöffel geriebenen Parmesan

Den weißen Spargel schälen Sie von oben nach unten und achten dabei darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt nach dem Kochen holzig) und die Köpfe nicht beschädigt werden (die Spargelköpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden schneiden Sie bitte ab und entfernen eventuell holzige Stellen komplett. Vom grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab.

Nun garen Sie den weißen Spargel in kochender Gemüsebrühe etwa 12 Minuten, nehmen ihn mit einer Schaumkelle heraus und schrecken ihn in einem Sieb mit kaltem Wasser ab (damit der Spargel nicht weiter gart). Danach lassen Sie den weißen Spargel abtropfen. Den grünen Spargel garen Sie in dem verbliebenen kochendem Spargel-Wasser etwa 3 Minuten, nehmen ihn ebenfalls mit einer Schaumkelle heraus, schrecken ihn auch mit kaltem Wasser ab und lassen ihn auch in dem Sieb abtropfen.

Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Die Filoteig-Blätter bestreichen Sie jetzt mit der zerlassenen Butter und fetten auch eine Form (etwa 30 x 20 Zentimeter) ein. Dann legen Sie den Filoteig leicht überlappend in die Form und schneiden den hängenden Teig ab.

Anschließend verschlagen Sie die Creme double in einer Schüssel mit den Eiern und würzen die Mischung mit etwas Tafelsalz, Estragon, 1 Prise Cayennepfeffer und Parmesan. Die Eimasse verstreichen Sie danach auf den Teigblättern und legen die Spargelstangen darauf.

Zum Schluss schieben Sie die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und backen die Torte etwa 20-22 Minuten.

Pikantes vegetarisches Gebäck:

Blätterteig-Tarteletts

Menge: 48 Stück

450 Gramm Tiefkühl-Blätterteig (10 quadratische Platten)
250 Gramm Tiefkühl-Blattspinat
250 Gramm Spargel-Spitzen (oder Bruchspargel)
250 Milliliter Wasser
1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant) (oder 1/2 Teelöffel Salz)
1 Prise Zucker, 2 Tomaten (etwa je 100 Gramm)
3 Eier (Größe M)
200 Gramm Schlagsahne
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebene Muskatnuss
etwas Speiseöl (zum Einfetten)

Lassen Sie die Blätterteigplatten erst nebeneinander nach Packungsanleitung auftauen. Nebenbei lassen Sie auch den Blattspinat nach der Packungsanweisung auftauen (oder über Nacht in einem Sieb). Dann schälen Sie die Spargelspitzen eventuell vorsichtig, spülen sie ab und lassen sie dann abtropfen. Dann bringen Sie das Wasser in einem Topf zum Kochen, fügen die Gemüsebrühe (oder Salz), den Zucker und die Spargelspitzen hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und kochen den Spargel etwa 5-6 Minuten bissfest. Die Spargelspitzen nehmen Sie nach der Garzeit mit einer Schaumkelle aus der Brühe, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

Danach stechen Sie aus den Blätterteigplatten mit einer runden Ausstechform oder einem Wasserglas (mit einem Durchmesser von etwa 5 Zentimetern) 48 Kreise aus. Die Teigkreise legen Sie in eine eingefettete Mini-Muffin-Form (für 24 Muffins) und drücken sie leicht an; die restlichen Teigkreise legen Sie bitte zunächst in den Kühlschrank).

Den aufgetauten Blattspinat lassen Sie nun in einem Sieb abtropfen und drücken ihn gut aus. Dann schneiden Sie den Spinat eventuell etwas kleiner. Dann schneiden Sie auch die Spargelspitzen in kleine Stücke. Danach spülen Sie die Tomaten ab, tupfen sie kurz trocken, vierteln sie, entkernen sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Anschließend werden die Tomatenviertel in kleine Würfel geschnitten. Nebenbei verschlagen Sie die Eier mit der Sahne in einer Schüssel und würzen die Eier-Sahne mit etwas Tafelsalz, Pfeffer sowie Muskat.

Die Teigkreise in der Muffin-Form füllen Sie jetzt mit den Spargelstücken, geben die Hälfte der Eier-Sahne darauf und backen die Tarteletts etwa 20-25 Minuten im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 160 Grad Celsius (Heißluft).

Nach dem Backen lösen Sie die Tarteletts aus den Formen und legen sie auf ein Küchenrost. Anschließend bereiten Sie die kalt gestellten Teigkreise ebenso zu und backen sie. Zum Schluss werden die Tarteletts warm oder kalt serviert.

Nudel-, Reis und Getreidegerichte:

Couscous mit grünem und weißem Spargel, Minze und Ei

Menge: 4 Portionen

2 hart gekochte Eier (Größe M)
500 Gramm weißer Spargel, 500 Gramm grüner Spargel
2 Schalotten
200 Gramm Cocktailtomaten
2 Esslöffel Butter
150 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Pellen Sie die Eier und achteln Sie sie eventuell mit einem Eierschneider. Dann schälen Sie den weißen Spargel von oben nach unten und achten dabei darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt nach dem Kochen holzig), die Köpfe aber nicht verletzt werden (Spargelköpfe sind das Beste am Spargel). Die Enden des Spargels schneiden Sie bitte ab (und entfernen die holzigen Stellen vollkommen). Den Spargel spülen Sie nun bitte ab, lassen ihn abtropfen und schneiden ihn schräg in mundgerechte Stücke. Vom grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die Enden ab. Dann spülen Sie auch den grünen Spargel ab, lassen ihn abtropfen und schneiden ihn ebenfalls in mundgerechte Stücke.

Anschließend ziehen Sie die Schalotten ab, schneiden sie zuerst in Scheiben, dann teilen Sie die Scheiben in Ringe. Die Cocktailtomaten spülen Sie jetzt ab und entfernen die Stängelansätze. Dann verlesen Sie den Blattspinat und entfernen die dicken Stiele. Danach waschen Sie den Spinat gründlich und lassen ihn in einem Sieb kurz abtropfen.

Anschließend zerlassen Sie die Butter in einem Topf und dünsten die Schalottenringe darin an. Die weißen Spargelstücke geben Sie nun hinzu und gießen die Gemüsebrühe hinzu. Die weißen Spargelstücke dünsten Sie bitte in etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren. Danach geben Sie die grünen Spargelstücke hinzu und lassen alles weitere etwa 5 Minuten mitdünsten. Dann geben Sie die Cocktailtomaten zu den Spargelstücken und lassen sie kurz mitdünsten.

Zwischendurch bereiten Sie den Couscous nach Packungsanleitung zu, waschen die Zitrone heiß ab und reiben die Zitronenschale fein ab. Die Zitrone halbieren Sie nun und pressen den Saft aus. Dann spülen Sie die Minze ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Minzblätter klein. Den gegarten Couscous lockern Sie jetzt mit einer Gabel auf und heben ihn vorsichtig unter das Gemüse. Dann schmecken Sie das Ganze mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale, der Minze, etwas Tafelsalz und einer Prise Pfeffer ab.

Den Couscous richten Sie auf einer großen Platte an und garnieren ihn zum Schluss mit den Eier-Spalten und dem Spinat.

Nudel-, Reis und Getreidegerichte:

Frühlingsgemüse mit Penne

Menge: 12 Portionen

1,2 Kilogramm weißer oder grüne Spargel, 600 Gramm junge, kleine Bund-Möhren
600 Gramm Zuckerschoten, 2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
je 5 Liter Wasser, je 5 Teelöffel (gestrichen) Tafelsalz
2 Esslöffel Speiseöl, 120 Gramm Butter
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
1 1/2 Bund Kerbel

Den weißen Spargel schälen Sie von oben nach unten und achten dabei darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt nach dem Kochen holzig), die Köpfe aber nicht beschädigt werden (die Spargelköpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden schneiden Sie ab und entfernen eventuell holzige Stellen. Vom grünen Spargel brauchen Sie nur das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Dann spülen Sie den Spargel ab, lassen ihn kurz in einem Sieb abtropfen und schneiden ihn danach in etwa 5 Zentimeter lange Stücke. Anschließend putzen Sie die Möhren und lassen dabei etwas Grün stehen. Die Möhren waschen Sie nun unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab (das Schälen entfällt bei jungen Möhren) und lassen sie dann auch in einem Sieb kurz abtropfen.

Von den Zuckerschoten schneiden Sie nun die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Schoten ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Anschließend garen Sie die Spargelstücke, die Möhren und die Zuckerschoten nacheinander jeweils 6-10 Minuten in kochender Gemüsebrühe bissfest (die Brühe brauchen Sie dabei nicht zu wechseln), nehmen das Gemüse jeweils mit einer Schaumkelle heraus, schrecken es mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart) und lassen es in einem Sieb abtropfen.

Die Nudeln kochen Sie nun in 2 Portionen. Dafür bringen Sie jeweils Wasser in einem großen Topf zum Kochen und geben dann das Salz, die Nudeln und das Speiseöl (damit die Nudeln nicht verkleben) hinzu. Die Nudeln kochen Sie im geöffnetem Topf etwa 15 Minuten bissfest, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Anschließend geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Dann zerlassen Sie die Butter in einem großen Topf und schwenken das vorbereitete Gemüse und die Nudeln darin. Gewürzt wird danach mit Pfeffer und Salz. Nebenbei spülen Sie den Kerbel ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Zum Schluss bestreuen Sie das Frühlingsgemüse mit den Kerbelblättern.

Normalerweise würden wir für die Zubereitung der Nudeln Gemüsebrühe nehmen (das schmeckt einfach besser als Salz). Da in diesem Rezept aber schon Gemüsebrühe vorkommt würde sich das beißen, deshalb würden wir die Bandnudeln mit Salz zubereiten.

Nudel-, Reis und Getreidegerichte:

Gemüsereis Primavera

Menge: 4 Portionen

150 Gramm weißer Spargel
150 Gramm grüner Spargel
1 große Möhre
2 Zwiebeln
40 Gramm Butter
250 Gramm Langkornreis
500 Milliliter Gemüsebrühe
100 Gramm Tiefkühl-Brechbohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
100 Gramm Tiefkühl-Erbesen
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
30 Gramm geriebener Käse, zum Beispiel Parmesan oder Gouda
1 Esslöffel klein geschnittene Kräuter, zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch

Schälen Sie den weißen Spargel von oben nach unten, achten Sie dabei bitte darauf, dass Sie die Schale vollständig entfernen (sie schmeckt nach dem Kochen holzig), die Köpfe aber nicht verletzen (Spargelköpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden und die holzigen Stellen entfernen Sie bitte komplett. Vom grünen Spargel schälen Sie das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Dann spülen Sie die Spargelstangen ab, lassen sie abtropfen und schneiden sie in Stücke. Danach putzen Sie die Möhren, schälen sie und spülen sie ab. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Jetzt zerlassen Sie etwa 15 Gramm Butter in einem Topf und dünsten den Reis darin glasig. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen sie zum Kochen. Den Reis garen Sie nun nach Packungsanweisung etwa 15-20 Minuten bei schwacher Hitze.

Währenddessen zerlassen Sie die restliche Butter in einem zweiten Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Das vorbereitete Gemüse geben Sie anschließend mit den gefrorenen Bohnen, dem Bohnenkraut und den Erbsen hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Dann dünsten Sie das Gemüse etwa 13-15 Minuten unter gelegentlichem Rühren bissfest.

Den Reis geben Sie jetzt zu dem Gemüse und mischen ihn gut unter. Dann schmecken Sie das Ganze nochmal mit Pfeffer und Salz ab und heben den Käse und die Kräuter zum Schluss unter den Gemüsereis.

Nudel-, Reis und Getreidegerichte:

Tagliatelle mit grünem Spargel

Menge: 4 Portionen

500 Gramm grüner Spargel
350 Milliliter Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
150 Gramm Creme fraiche
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
40 Gramm Haselnuskerne
5 Liter Wasser
5 Teelöffel (gestrichen) Salz
500 Gramm Tagliatelle
2 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie vom Spargel das untere Drittel und schneiden Sie die Enden ab. Dann spülen Sie den Spargel ab, lassen ihn kurz abtropfen und schneiden ihn in etwa 1 bis 1 1/2 Zentimeter lange Stücke, dabei lassen Sie die Spargelspitzen bitte 2-3 Zentimeter lang. Nebenbei bringen Sie die Gemüsebrühe bitte in einem Topf zum Kochen. Danach garen Sie die Spargelstücke und die Spargelspitzen darin etwa 6-7 Minuten. Anschließend nehmen Sie die Spargelspitzen mit einer Schaumkelle aus der Gemüsebrühe und legen sie beiseite.

Nun spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Blätter klein. Dann geben Sie die klein geschnittene Petersilie bitte in die Spargelbrühe. Jetzt pürieren Sie die Spargelbrühe mit den Spargelstücken und der Petersilie mit einem Pürierstab sehr fein und rühren danach die Creme fraiche unter. Gewürzt wird die Sauce danach mit Pfeffer und Salz, anschließend stellen Sie die Sauce warm.

Hacken Sie danach die Haselnuskerne grob und bräunen Sie sie in einer Pfanne ohne Fett leicht. Zwischendurch bringen Sie Wasser in einem großem Topf zugedeckt zum Kochen und geben dann das Salz, das Speiseöl (damit die Nudeln nicht verkleben) und die Nudeln hinein. Die Nudeln lassen Sie jetzt im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Nach der Garzeit geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die Tagliatelle geben Sie nach dem Abtropfen in eine vorgewärmte Schüssel und vermengen sie mit der Sauce. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit den beiseite gelegten Spargelspitzen und den Haselnuskernen. Anschließend können Sie die Tagliatelle mit grünem Spargel ihren Gästen servieren.

Nudel-, Reis und Getreidegerichte:

Spargel-Risotto

Menge: 4 Portionen

1,2 Kilogramm weißer Spargel
1 Liter Wasser
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Scheibe Zitrone
60 Gramm Butter
250 Gramm Risotto-Reis
400 Milliliter Gemüsebrühe
150 Gramm Creme fraiche
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebenen Muskatnuss
1 Bund Rucola (Rauke)
80 Gramm geraspelter Greyerzer Käse

Schälen Sie den Spargel von oben nach unten und achten Sie dabei bitte darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt nach dem Kochen holzig) und die Köpfe nicht verletzt werden. Danach entfernen Sie eventuelle holzige Stellen bitte vollkommen. Die Spargelstangen, die Spargelschalen und die Spargelenden spülen Sie ab und lassen sie abtropfen. Anschließend schneiden Sie die Spargelstangen in etwa 2 1/2 Zentimeter lange Stücke

Jetzt bringen Sie die Spargelschalen und Spargelenden mit Wasser in einem Topf zum Kochen und lassen beides zugedeckt etwa 15 Minuten leicht kochen. Danach geben Sie das Ganze in ein Sieb, fangen den Spargel-Fond dabei auf und messen 500 Milliliter davon ab. Nun zerlassen Sie die Butter in einem großen Topf und rösten den Reis darin unter Rühren an. Anschließend gießen Sie etwa 300 Milliliter des Spargel-Fonds hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Den Reis garen Sie nun bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 1/2 Stunde und gießen dabei nach und nach den restlichen Spargel-Fond und die Gemüsebrühe hinzu.

Nach etwa 15 Minuten Garzeit geben Sie die Spargelstücke zu dem Risotto und garen alles fertig. Dann rühren Sie die Creme fraiche unter und würzen das Risotto mit Pfeffer, Salz und Muskat.

Nebenbei verlesen Sie den Rucola und schneiden die dicken Enden ab. Dann spülen Sie den Rucola ab, lassen ihn abtropfen und schneiden ihn klein. Zum Schluss rühren Sie den Rucola und die Käseraspel unter das Risotto, richten an und servieren es sofort.

Nudel-, Reis und Getreidegerichte:

Hirsetopf mit Spargel und Brokkoli

Menge: 4 Portionen

800 Gramm grüner Spargel
500 Gramm Brokkoli
3 Zwiebeln (je etwa 50 Gramm)
800 Milliliter Gemüsebrühe
350 Gramm Hirse
40 Gramm Butterschmalz
1 Döschen (0,1 Gramm) gemahlene Safran
250 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
40 Gramm geriebene Mandeln
50 Gramm (etwa) Parmesan
etwas grobes Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise gemahlene Muskatnuss

Schälen Sie vom Spargel das untere Drittel und schneiden Sie die Enden der Spargelstangen ab. Dann spülen Sie die Stangen ab und schneiden sie in etwa 5 Zentimeter lange Stücke. Vom Brokkoli entfernen Sie danach die Blätter, spülen den Brokkoli ab und teilen ihn in kleine Röschen. Die Brokkoli-Stiele schälen Sie jetzt bitte und schneiden sie in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Streifen.

Anschließend bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, geben die Spargelstücke, die Brokkoli-Röschen und die Brokkoliwürfel hinein, bringen das Ganze wieder zum Kochen und garen das Gemüse etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze vor. Währenddessen geben Sie die Hirse in ein Sieb, spülen sie unter fließendem kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die vorgegarten Spargelstücke, die Brokkoli-Röschen und die Brokkoliwürfel lassen Sie nun in einem Sieb abtropfen und fangen dabei die Gemüsebrühe auf. Danach erhitzen Sie die Hälfte vom Butterschmalz in einem Topf und dünsten die Zwiebelstreifen und die Hirse darin unter Rühren an. Die aufgefangene Brühe und den Safran geben Sie jetzt hinzu und garen die Hirse zugedeckt etwa 15-16 Minuten bei schwacher Hitze. Anschließend rühren Sie die Milch nach und nach unter.

Nebenbei rösten Sie die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun, nehmen sie heraus und lassen sie auf einem Teller abkühlen. Das restliche Butterschmalz erhitzen Sie nun in einer Pfanne und braten die Spargelstücke, die Brokkoli-Röschen und die Brokkoliwürfel darin unter Rühren an. Gewürzt wird das Gemüse mit etwas Tafelsalz. Dann rühren Sie zwei Drittel des geriebenen Parmesans unter den Hirsetopf und würzen diesen mit etwas Tafelsalz, Pfeffer und Muskat. Den restlichen Käse streuen Sie bitte über das Gericht. Zum Schluss verteilen Sie das Gemüse auf dem Hirsetopf und bestreuen alles mit den Mandeln.

Kartoffelgerichte und Beilagen:

Spargel-Kartoffel-Auflauf nach Familie Braas aus Flensburg

Menge: 4 Portionen

400 Gramm neue Kartoffeln
650 Gramm weißer Spargel
1 Scheibe Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Zucker
1 kleine Knoblauchzehe
100 Gramm gewürfelten Speck
100 Gramm Schlagsahne (süß)
1 Becher Creme fraiche
6 Esslöffel Sauce Hollandaise
2 Eier (Größe M)
etwas geriebenen Käse zum Überbacken (zum Beispiel Gouda)
etwas Speiseöl zum Einfetten

Kochen Sie zuerst die Kartoffeln als Pellkartoffeln bissfest (nicht gar). Währenddessen schälen Sie den Spargel und schneiden ihn in mundgerechte Stücke. Dann kochen Sie den Spargel in einem zweiten Topf mit der Zitronenscheibe, dem Salz und etwas Zucker etwa 4-6 Minuten. Nun nehmen Sie den Spargel mit einer Schaumkelle heraus, lassen ihn abtropfen und pellen die (abgekühlten) Kartoffel. Dann fetten Sie eine Auflaufform mit dem Speiseöl ein und geben die Kartoffeln hinein. Danach geben Sie etwa die Hälfte des Spargels auf die Kartoffeln und streuen die Hälfte des Specks auf das Ganze. Anschließend geben Sie die restlichen Kartoffeln und den restlichen Spargel auf die erste Schicht und geben darüber die restlichen Speckwürfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Heizen Sie den Ofen auf entweder 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 180 Grad (Heißluft) vor.

Jetzt verrühren Sie aus Schmand, Sahne, Eiern und der Hollandaise eine cremige Sauce und schmecken sie mit Salz, Pfeffer und den Knoblauchwürfeln ab. Die Sauce geben Sie über das Spargel-Kartoffel-Gemisch und geben die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Der Auflauf wird jetzt 10 Minuten gegart, dann geben Sie den geriebenen Käse darauf und garen ihn nochmal 5 Minuten.

Grillen:

Grüner Spargel mit Pinienkernen

im Ofen gegart, für den Grill-Abend, ein Tapas-Bufferet oder als sommerliche Beilage

Menge: 4 Portionen

1 Bund Spargel, grün
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Pinienkerne
etwas Tafelsalz und Pfeffer

Den Spargel waschen Sie und schneiden die holzigen Enden ab. Das Olivenöl geben Sie in eine breite Auflaufform. Die Größe der Form wählen Sie so, dass der Spargel in einer oder höchstens zwei Lagen hineinpasst, damit er gleichmäßig und schnell gart. Dann geben Sie Pfeffer und Salz dazu und verrühren es kurz. Dann geben Sie den Spargel dazu und mischen alles mit dem Öl, bis er gleichmäßig mit Öl bedeckt ist. Die Pinienkerne streuen Sie darüber und schieben das Ganze auf der zweitobersten Schiene in den auf etwa 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen.

Das Gericht ist fertig, wenn die Pinienkerne leicht gebräunt sind und der Spargel gerade bissfest ist (etwa 10 Minuten).

Dazu können Sie Dips, zum Beispiel Aioli oder Hummus reichen.

Geschmort und gedünstet:

Gemüsegulasch in Zitronensahne

Menge: 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebel (je etwa 250 Gramm)
250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
500 Gramm grüner Spargel
250 Gramm Zuckerschoten
250 Gramm Möhren
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Olivenöl
150 Milliliter Gemüsebrühe
200 Gramm Schlagsahne
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
einige Stängel Zitronenmelisse und Zitronenthymian

40 Gramm Butter oder Margarine
1/2 Esslöffel Zucker

Putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Nun putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Die großen Pilze halbieren oder vierteln sie. Dann schälen Sie von dem grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Danach spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Schoten ab. Die Möhren putzen Sie, schälen und spülen sie ab. Dann schneiden Sie die Möhren bitte in Stifte und blanchieren die Möhrenstifte in Salzwasser mit etwas Zucker, der Butter oder Margarine (weil die Möhren fettlösliche Vitamine haben) etwa 5-6 Minuten. Anschließend geben Sie die Möhren in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und dünsten das vorbereitete Gemüse darin portionsweise an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen alles mit Pfeffer und etwas Tafelsalz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Jetzt bringen Sie die Zutaten zum Kochen und garen sie etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze. Währenddessen spülen Sie die Melisse und den Thymian ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Die Blätter zupfen Sie dann von den Stängeln, schneiden sie klein, geben sie zu dem Gemüsegulasch und rühren sie unter. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht noch mit Pfeffer und Salz ab.

Geschmort & gedünstet:

Gemüseragout mit Dill

Menge: 4 Portionen

4 Möhren (je etwa 100 Gramm)
40 Gramm vegane Margarine
2 Kohlrabi (je etwa 200 Gramm)
1 Salat- oder Schmogurke (je etwa 400 Gramm)
500 Gramm grüner Spargel
400 Gramm kleine, festkochende Kartoffeln
etwas Tafelsalz
1 Scheibe Zitrone (unbehandelt und ungewachst)
1 Bund Dill
2 Knoblauchzehen
6 Esslöffel Olivenöl
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise gemahlener Pfeffer
1/2 Esslöffel Zucker

Putzen und schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Die Kohlrabi putzen und schälen Sie, spülen sie in Stifte und schneiden die Kohlrabi in Stifte. Danach spülen Sie die Salatgurken oder die Schmogurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke halbieren Sie dann längs und entfernen die Kerne mit einem Esslöffel. Die Gurkenhälften schneiden Sie nun bitte in etwa 2 Zentimeter dicke Stücke. Dann schneiden Sie vom grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die Enden ab. Die Spargelstangen spülen Sie ab und halbieren sie je nach Größe oder dritteln sie. Die Kartoffeln bürsten Sie unter fließendem Wasser sehr gründlich ab und kochen Sie zugedeckt in Salzwasser etwa 15 Minuten. Nebenbei spülen Sie den Dill ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Spitzen zupfen Sie anschließend von den Stängeln und schneiden die Dillspitzen klein. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Jetzt garen Sie die Möhrenstifte und den Spargel in kochendem Salzwasser mit 1/2 Teelöffel Zucker, der veganen Margarine (weil die Möhren fettlösliche Vitamine in sich haben) etwa 5 Minuten und geben die Zitronenscheibe (für den Geschmack) hinzu. Die Kohlrabistifte garen Sie danach in kochendem Salzwasser etwa 4-5 Minuten. Dann lassen Sie die Gemüsezutaten jeweils in einem Sie abtropfen. Die gegarten Kartoffeln gießen Sie ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, dünsten die Kartoffeln und die vorbereiteten Gemüsezutaten darin nacheinander unter Rühren an, nehmen sie heraus und geben alles in einen großen Topf. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Den Dill und den Knoblauchwürfel rühren Sie bitte unter. Jetzt bringen Sie die Zutaten zum Kochen und garen sie zugedeckt etwa 10-15 Minuten bei schwacher Hitze. Bitte achten Sie darauf das dass Gemüse noch Biss hat.

Geschmort und gedünstet:

Kohlrabi in Kressecreme

Menge: 4 Portionen

1 Kohlrabi (mit Herzblättern)

2 Esslöffel Gemüsebrühe

150 Gramm Creme fraiche

3 Esslöffel klein geschnittene Kresseblätter

1 Prise gemahlene Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

etwas Zitronensaft

1 Kressestrauß (eventuell)

etwas Tafelsalz

Putzen und schälen Sie den Kohlrabi, spülen Sie ihn ab und schneiden Sie ihn in dünne Streifen. Die Kohlrabiblätter schneiden Sie bitte in sehr feine Stifte und legen sie beiseite. Dann dünsten Sie die Kohlrabistifte in etwas kochender Gemüsebrühe zugedeckt etwa 10-15 Minuten. Danach stellen Sie sie warm. Anschließend erhitzen Sie die Creme fraiche in einem Topf und rühren die abgespülten Kresseblätter unter. Gewürzt wird jetzt mit Pfeffer, etwas Tafelsalz, Muskat und Zitronensaft. Dann fügen Sie die abgegossenen Kohlrabistifte und Kohlrabiblätter hinzu, erhitzen das Ganze kurz und schmecken es eventuell nochmal mit den Gewürzen ab. Zum Schluss richten Sie die Kohlrabi in Kressecreme an und garnieren sie nach eigenem Belieben mit einem abgespülten, trocken geschüttelten Kressestrauß.

Unsere Tipps:

Sie können zusätzlich noch 1 Teelöffel Senf in die Creme geben. Außerdem können Sie auch andere Gemüse in der Kressecreme anrichten. Sehr gut schmecken alle Gemüsesorte, die Sie dünsten oder dämpfen können (zum Beispiel Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zuckerschoten oder Spargel). Wenn Sie die Creme fraiche durch pflanzliche Sahne ersetzen ist dieses Gericht sogar vegan.

Geschmort und gedünstet:

Spargel mit fruchtigem Linsengemüse

Menge: 2 Portionen

- 1 Kilogramm weißer Spargel
- 4 Frühlingszwiebeln (je etwa 25 Gramm)
- 1 reife Mango (je etwa 450 Gramm)
- 3 Eier (Größe M), 175 Milliliter Gemüsebrühe
- 80 Gramm rote Linsen, 20 Gramm Butter
- 1 Scheibe einer Zitrone
- 200 Milliliter Wasser
- etwas Tafelsalz, 6 Stängel Kerbel
- 1 Esslöffel braune Senfkörner
- 1/2 Zitrone, die abgeriebene Schale davon (unbehandelt und ungewachst)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer

Den Spargel schälen Sie von oben nach unten. Dabei müssen Sie darauf achten, dass die Schale vollständig entfernt wird, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Dann spülen Sie die Spargelstangen ab und lassen sie in einem Sieb kurz abtropfen. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann schräg in dünne Scheiben. Danach halbieren Sie die Mango, schneiden das Fruchtfleisch vom Stein und schälen es dann. Anschließend schneiden Sie das Mango-Fruchtfleisch in kleine Würfel. Nun kochen Sie die Eier in kochendem Wasser etwa 8 Minuten wachweich, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Eier nicht weiter garen). Dann bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, geben die Linsen hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und garen die Linsen zugedeckt etwa 8-9 Minuten bei schwacher Hitze.

Währenddessen bringen Sie die Butter, Wasser und die eine Zitronenscheibe (für den Geschmack) zum Kochen. Dann geben Sie das Salz hinzu, legen die Spargelstangen hinein, bringen das Ganze wieder zum Kochen und dünsten die Spargelstangen etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze. Zwischendurch spülen Sie den Kerbel ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Dann rösten Sie die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz an, bis sie duften, nehmen sie heraus und lassen die Senfkörner auf einem Teller abkühlen.

Danach geben Sie die Mangowürfel, die Zitronenschale, die Frühlingszwiebelscheiben und das Olivenöl zu den Linsen, mischen alles unter und erhitzen es nochmals. Das Linsengemüse wird nun mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer gewürzt. Die Hälfte der Kerbelblätter heben Sie bitte unter. Dann pellen Sie die Eier, und halbieren sie längs. Die Spargelstangen nehmen Sie mit einer Schaumkelle aus dem Sud und lassen sie gut abtropfen bevor Sie sie mit dem Linsengemüse und den Eierhälften auf einer Platte anrichten. Zum Schluss wird das Gericht mit den Senfkörnern bestreut und mit dem restlichen Kerbel garniert.

Gebacken und gratiniert:

Frühlingsgemüse-Gratin

Menge: 6 Portionen

600 Gramm kleine, neue Kartoffeln
etwas Tafelsalz
1 Prise Kümmelsamen
300 Gramm grüner Spargel
300 Gramm weißer Spargel
300 Gramm junge Möhren mit Grün
300 Gramm junge Kohlrabi
50 Gramm Butter
2 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Scheibe Zitrone
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
2 Pakete Sauce Hollandaise (Fertigprodukt je 250 Milliliter oder frisch selbst zubereitet)
3 Stängel Kerbel
50 Gramm geriebener Parmesan
2 Esslöffel Speiseöl

Die Kartoffeln bürsten Sie erst unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab. Dann geben Sie die Kartoffeln in einem Topf, knapp bedeckt mit Wasser, zugedeckt zum Kochen. Wenn das Wasser kocht geben Sie das Salz und den Kümmel hinzu und lassen die Kartoffeln etwa 20-25 Minuten kochen. Nach der Garzeit gießen Sie die Kartoffeln ab, dämpfen sie kurz ab und geben sie zum Abtropfen in ein Sieb. Danach stellen Sie die Kartoffeln bitte warm. Jetzt schälen Sie den grünen Spargel im unteren Drittel dünn ab und schneiden die unteren Enden ab. Den weißen Spargel schälen Sie von oben nach unten, dabei müssen Sie darauf achten, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt holzig), die Köpfe aber nicht verletzt werden (Köpfe sind das beste am Spargel). Die unteren Enden schneiden Sie ab und entfernen die holzigen Stellen komplett. Danach putzen Sie die Möhren und schneiden dabei das Grün auf etwa 3 Zentimeter ab. Die Möhren und den Kohlrabi schälen Sie und spülen beides ab. Nun teilen Sie den Spargel, die Möhren und den Kohlrabi in mundgerechte Stücke und blanchieren das Gemüse und die Kartoffeln in kochender Gemüsebrühe etwa 8-10 Minuten. Außerdem fügen Sie für den Geschmack noch 1 Scheibe Zitrone hinzu. Nach der Garzeit geben Sie alles in ein Sieb und schrecken das Gemüse mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart).

Anschließend heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Fortsetzung: Frühlingsgemüse-Gratin

Nebenbei zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und dünsten das Gemüse und die Kartoffeln darin eventuell in 2 Portionen unter Rühren an. Gewürzt wird jetzt alles mit Pfeffer und Salz. Dann fetten Sie eine Auflaufform mit dem Speiseöl ein und geben das Gemüse und die Kartoffeln hinein. Die Sauce Hollandaise verteilen Sie darauf und schieben die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Dann lassen Sie das Gratin etwa 25 Minuten Backen.

Während der Garzeit des Gratins spülen Sie den Kerbel ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Zum Schluss servieren Sie das Frühlingsgratin bestreut mit den Kerbelblättern und dem Parmesan.

Gebacken und gratiniert:

Gratinierter Spargel

Menge: 2 Portionen

- 1 Kilogramm frischer, weißer Spargel
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Tomate
- 50 Gramm geriebener Gratin-Käse
- 25 Gramm Semmelbrösel (oder Pankomehl)
- 2 Teelöffel Pesto (aus dem Glas)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Schälen Sie den Spargel von oben nach unten und achten Sie dabei bitte darauf, dass Sie die Schale vollständig entfernen (sie schmeckt holzig) und die Köpfe des Spargels nicht beschädigen (die Köpfe sind das Beste am Spargel). Dann schneiden Sie die unteren Enden ab (und entfernen die holzigen Stellen). Die Spargelstangen spülen Sie anschließend ab, bringen die Gemüsebrühe (so machen wir das immer, Sie können aber auch Salz nehmen) in einem hohen Topf zum Kochen. Die Spargelstangen kochen Sie darin etwa 10-14 Minuten bissfest. Danach nehmen Sie den Spargel mit einer Schaumkelle heraus, fetten eine Auflaufform mit dem Speiseöl ein und legen den Spargel dort hinein.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius vor.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Dann entkernen Sie die Tomaten bitte und schneiden sie in kleine Würfel. Den Gratin-Käse vermischen Sie nun mit den Semmelbröseln (oder dem Pankomehl) und bestreichen die Spargelstangen mit dem Pesto (geben Sie nicht zu viel Pesto darauf, weil das Essen sonst nur nach Pesto schmeckt). Die Tomatenwürfel verteilen Sie darauf und bestreuen Alles mit der Käse-Semmelbrösel-Mischung (beziehungsweise der Käse-Pankomehl-Mischung). Das Olivenöl träufeln Sie auf das Gericht, schieben nun die Auflaufform auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und gratinieren den Spargel dann etwa 10-15 Minuten.

Gebacken und gratiniert

Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crepes und Pinien-Honig-Butter

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

100 Gramm Weizenmehl
1 Ei (Größe M)
250 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
12 Stängel Basilikum

4 Esslöffel Olivenöl

30 Gramm getrocknete Saft-Tomaten (sie müssen ganz weich sein)
150 Gramm Ziegenkäse, zum Beispiel Picandou
40 Gramm fein geriebener Pecorino oder Parmesan
1 Kilogramm grüne Spargel
50 Gramm Butter
1 Scheibe Zitrone
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instand)
50 Gramm Pinienkerne
3 Esslöffel flüssiger Pinienhonig oder Akazienhonig
1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)

Außerdem:
Backpapier

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und verschlagen dann das Ei mit der Milch. Gewürzt wird das Ei-Milch-Gemisch mit Pfeffer und Salz. Das Eier-Milch-Gemisch geben Sie nun nach und nach unter Rühren zu dem Mehl in die Rührschüssel und achten dabei darauf, dass keine Klümpchen entstehen. Danach spülen Sie das Basilikum ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Ein Drittel der Basilikumblätter schneiden Sie in feine Streifen und rühren Sie dann unter den Teig. Anschließend lassen Sie den Teig etwa 15-20 Minuten ruhen und heizen in der Zeit schon mal den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ nterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Jetzt erhitzen Sie knapp 1 Teelöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (mit einem Durchmesser von 20 Zentimeter), rühren den Teig gut durch und verteilen eine dünne Teiglage gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne. Dann backen Sie den Crepe von beiden Seiten goldbraun. Bevor Sie den Crepe wenden, geben Sie wieder etwas Olivenöl in die Pfanne. Auf die gleiche Art und Weise backen Sie aus dem restlichen Teig noch weitere 3 Crepes.

Fortsetzung: Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crepes und Pinien-Honig-Butter

Nun schneiden Sie wieder ein Drittel der Basilikumblätter in feine Streifen und schneiden die Tomaten ebenfalls in Streifen. Den Ziegenkäse zerbröseln Sie bitte. Dann verteilen Sie die Basilikumstreifen und die Tomatenstreifen sowie die Ziegenkäsebrösel gleichmäßig auf den Crepes, falten sie zu je einem Dreieck und legen die Crepes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dann schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) und überbacken die Crepe-Dreiecke etwa 10-11 Minuten.

Währenddessen schälen Sie das untere Drittel des grünen Spargels und schneiden die unteren Enden ab, Dann spülen Sie den Spargel ab und garen ihn in etwas kochender Gemüsebrühe etwa 3-4 Minuten bissfest. Außerdem geben Sie die eine Scheibe Zitrone mit in die Brühe (für den Geschmack). Gleichzeitig zerlassen Sie die Butter in einer kleinen Pfanne und rösten die Pinienkerne darin unter Rühren goldbraun. Den Honig rühren Sie nun bitte unter. Dann nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle, waschen die Zitrone heiß ab und ziehen die Schale der Zitrone mit einem Zestenreißer ab (wenn Sie keinen Zestenreißer haben schneiden Sie die Schale bitte mit einem kleinen Küchenmesser oder reiben sie mit einer Küchenreibe fein ab). Die Zitronenscheibe geben Sie zu der Pinien-Honig-Butter.

Den gegarten Spargel lassen Sie in einem Sieb gut abtropfen, richten ihn mit den Crepes auf vorgewärmten Tellern an und beträufeln das Gericht dann mit der Pinien-Honig-Butter. Zum Schluss schneiden Sie die restlichen Basilikumblätter in Streifen und streuen Sie darauf.

Gebacken und gratiniert:

Spargel mit Parmesan

Menge: 4 Portionen

2 Kilogramm grüner Spargel
500 Milliliter Wasser
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Scheibe Zitrone
40 Gramm Butter
100 Gramm frisch geriebener Parmesan
130 Gramm Butter

Schälen Sie vom grünen Spargel das untere Drittel und schneiden Sie die unteren Enden ab. Dann spülen Sie die Spargelstangen ab, bringen Wasser in einem Topf zugedeckt zum kochen und geben die Gemüsebrühe, die Zitronenscheibe und 20 Gramm Butter hinein. Die Spargelstangen fügen Sie nun hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen sie zugedeckt etwa 8-9 Minuten bissfest garen.

Währenddessen heizen Sie schon mal den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nach der Garzeit nehmen Sie die Spargelstangen mit einer Schaumkelle aus der Brühe, lassen sie abtropfen und legen sie auf eine feuerfeste Platte. Anschließend bestreuen Sie die Spargelstangen mit dem Parmesan, zerlassen die restliche Butter in einem kleinen Topf und verteilen sie auf den Spargelstangen. Dann schieben Sie die Platte auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und überbacken den Spargel etwa 5-6 Minuten.

Index:

- Falscher Spargel-Flammkuchen mit Räucherlachs (mit Hefe) **Seite: 3**
Flammkuchen mit Spargel und Garnelen **Seite: 4**
Spargel-Flammkuchen (1) **Seite: 5**
Spargel-Flammkuchen (2) **Seite: 6**
Spargel-Pizza (MIT BILD) **Seite: 8**
- Pizza Phantasia **Seite: 9**
Knöpfe-Pilz-Pfanne (MIT BILD) **Seite: 11**
Brühnudeln **Seite: 12**
Spargelessenz mit Kaffir-Limonen-Blättern **Seite: 13**
Spargelcremesuppe **Seite: 15**
- Spargelcremesuppe aus Presen **Seite: 16**
Stuckes Hochzeitsuppe **Seite: 17**
Spargelsuppe mit Edel-Muscheln **Seite: 19**
Chow-Mein gebratene Nudeln mit Sprossen **Seite: 20**
Linguine **Seite: 21**
- Spargel-Geflügel-Salat **Seite: 22**
Spargel mit frittierten Kräutern und Ziegenkäse aus Westerbergen **Seite: 23**
Tortilla mit Spargel und Manchego Käse **Seite: 24**
Filet "vor und hinter dem Deich" in Kräuter-Crepe nach
Norddeicher Art (Dithmarschen) **Seite: 26**
Schnitzel mit Spargel und Käse überbacken nach Wittdüner Art (von Amrum) **Seite: 28**
- Hühnerfrikassee **Seite: 29**
Hühnerfrikassee "Gärtnerin Art" **Seite: 31**
Baguette-Shrimps mit Spargel-Frischkäse-Creme und Tomaten sowie Schinken **Seite: 32**
Spinat-Spargel-Torte aus Scheggerott (Kreis Schleswig-Flensburg) **Seite: 33**
Crepes und Frühlings-Morcheln an Petersilien-Knoblauch-Sauce **Seite: 34**
- Spargel-Tarte **Seite: 36**
Torte von grünem und weißem Spargel **Seite: 38**
Blätterteig-Tarteletts **Seite: 39**
Couscous mit grünem und weißem Spargel, Minze und Ei **Seite: 40**
Frühlingsgemüse mit Penne **Seite: 41**
- Gemüsereis Primavera **Seite: 42**
Tagliatelle mit grünem Spargel **Seite: 43**
Spargel-Risotto **Seite: 44**
Hirsetopf mit Spargel und Brokkoli **Seite: 45**
Spargel-Kartoffel-Auflauf nach Familie Braas aus Flensburg **Seite: 46**

Index:

Grüner Spargel mit Pinienkernen **Seite:** 47

Gemüsegulasch in Zitronensahne **Seite:** 48

Gemüseragout mit Dill **Seite:** 49

Kohlrabi in Kressecreme **Seite:** 50

Spargel mit fruchtigem Linsengemüse **Seite:** 51

Frühlingsgemüse-Gratin **Seite:** 52

Gratinierter Spargel **Seite:** 54

Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crepes und Pinien-Honig-Butter **Seite:** 55

Spargel mit Parmesan **Seite:** 57

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

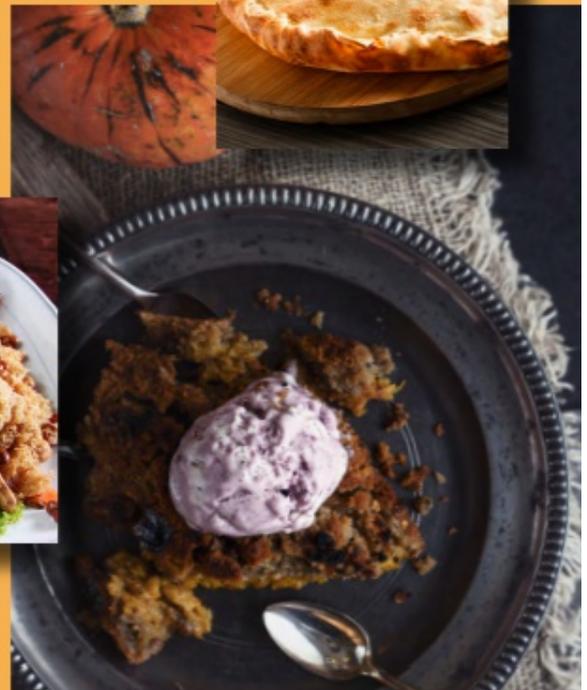
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)