



Delikater Spargel-Melonen-Cocktail



REZEPTVORSCHLAG:
Uschi Wetzel



Delikater Spargel-Melonen-Cocktail

Uschi Wetzell



Zutaten:

1/2 Kopf Eisbergsalat

500 g weißer Spargel

10 g Butter

100 g Katenschinken

2 Honigmelonen

200 g Joghurt
(1,5 % Fett)

1 EL Öl

2 TL Zitronensaft

Salz/ Pfeffer

4 frische Feigen

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und in kurze Stücke schneiden. Circa 15 Minuten in Salzwasser mit einer Prise Salz und Butter garen. Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen bzw. in einer Salatschleuder trockenschleudern. Spargel abkühlen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Katenschinken in Streifen schneiden. Melonen halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Die Melonen-Kugeln mit den Salatstreifen, den Spargelstücken und den Schinkenstreifen vermischen und in den Melonenhälften anrichten.

Den Joghurt, Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Melonenhälften auf Teller anrichten, die Marinade darauf verteilen und mit halbierten Feigen garnieren.



Linguine mit Spargel



REZEPTVORSCHLAG:
Gudrun Krockenberger





Linguine mit Spargel

Gudrun Krockenberger



Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel

500 g grüner Spargel

200 g dicke TK-Bohnen

250 g Kirschtomaten

100 g Feta

6 Stiele Minze

5 Esslöffel Olivenöl

400 g Linguine

Salz

200 ml Gemüsebrühe

Saft von ½ Bio-Zitrone

1 Esslöffel Butter

Pfeffer

1 Teelöffel Zucker

Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen. Das untere Drittel des grünen Spargels ebenfalls schälen. Eventuell holzige Enden abschneiden. Dann die Spargelstangen schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen in kochendem Wasser etwa eine Minute garen, dann in ein Sieb schütten und kalt abschrecken. Die Bohnenkerne aus den Hülsen drücken. Die Tomaten waschen, halbieren und den Feta grob zerbröckeln. Die Minze waschen, trocknen und von den Stielen streifen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze unter Wenden dünsten, bis sie leicht Farbe annehmen. Auf einen Teller geben. Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Gemüsebrühe und den Zitronensaft in eine Pfanne gießen und aufkochen. Die Spargelstücke hineingeben und etwa 2 Minuten garen. Danach Tomaten, Bohnenkerne und Butter zugeben. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen. Die Pasta abschrecken und zurück in den Topf geben. Mit dem Gemüse und der Hälfte der Minze vermischen. Dann auf vier Tellern anrichten, mit Feta und der restlichen Minze bestreuen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Gutes Gelingen!



Risotto mit Spargel



REZEPTVORSCHLAG:
Annette Weber



Risotto mit Spargel

Annette Weber



Zutaten:

500 g frischer Spargel

1 kleine Zwiebel

4 EL Olivenöl

ca. 200 g Risotto-

Rundkornreis „Arborio“

mind. 500 ml warme
Gemüsebrühe

100 ml Weißwein

frische Petersilie

50 g frisch geriebener
Parmesan

Salz

frisch gemahlener
Pfeffer

Zubereitung:

Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, waschen, die Köpfe separat zur Seite legen. 2 EL Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin goldgelb braten, Spargelstücke unter Rühren 5 Minuten mitbraten.

Danach restliches Öl zugeben und den Reis untermischen; glasig werden lassen. Anschließend löffelweise die warme Gemüsebrühe zugeben und so lange rühren, bis der Reis bissfest ist (ca. 15 Min.).

Dann mit Weißwein ablöschen und nun die Spargelköpfe dazugeben. Den Deckel auf den Topf legen und für 5 Minuten durchziehen lassen.

Nun erst den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie darüber streuen. Sofort servieren.

Dazu passt Hähnchenbrustfilet. Das Risotto sollte erst kurz vor dem Servieren zubereitet werden, da es bei zu langem Stehen nachquillt und zu weich werden könnte.



Spargeltorte



REZEPTVORSCHLAG:
Annette Weber



Spargeltorte

Annette Weber



Zutaten:

Teig:

200 g Mehl, etwas Salz

100 g kalte Butter

75 ml kaltes Wasser

Quiche-Form 30 cm
Durchmesser

Belag:

1kg Spargel

200 g gekochter Schinken

100 g geriebener Käse

2 Eier, 1 gestrichener EL
Speisestärke

250 ml saure Sahne
oder Schmand

Salz, Pfeffer,
Muskatnuss

Schnittlauch

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig verkneten und ca. 1 Std. kühl stellen. Danach den Teig ausrollen und in die Quiche-Form legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Spargel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden; ca. 8 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen. Eier und saure Sahne verrühren, die Speisestärke untermischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Spargel auf den Teig legen, mit Schinkenstreifen belegen und die Eiermasse darüber gießen, danach erst mit Käse bestreuen.

Bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 30-35 Minuten backen bis die Masse stockt und hellbraun wird.

Dazu Salat dazu reichen.



Lachsfilet mit gebratenem Spargel im Safransud



REZEPTVORSCHLAG:
Mediterrane Kochgesellschaft





Lachsfilet mit gebratenem Spargel im Safransud

Rolf Kienle / Mediterrane Kochgesellschaft



Zutaten:

600 g Lachsfilet
mit Haut

20 Stangen Spargel

100 g Butter

2 g Safranfäden

Saft einer halben
Zitrone

20 ml Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Safranfäden im Spargelsud für 20 Minuten auskochen, die Spargel hinzugeben und je nach Stärke wenige Minuten kochen. Sie sollten noch eine feste Konsistenz behalten, damit sie anschließend in der Pfanne in etwas Butter angebraten werden können.

Den Lachs in gleich große Stücke schneiden und mit der Haut bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn der Lachs fast durchgebraten ist, kurz wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Aus etwas Spargelsud und Butter mit dem Pürierstab einen Schaum herstellen. Mit einem Löffel auf den Teller geben, die Spargel darüberlegen, darauf das Lachsfilet platzieren. Dazu passen neue Kartoffeln, Schupfnudeln oder Polenta.



Spieße von weißem Spargel und White-Tiger-Prawns nach Teriyaki-Art



REZEPTVORSCHLAG:
Mediterrane Kochgesellschaft





Spieße von weißem Spargel und White-Tiger-Prawns nach Teriyaki-Art

Rolf Kienle / Mediterrane Kochgesellschaft



Zutaten:

8 Stangen Spargel
Meisterschuss Klasse 1

12 White Tiger
Garnelen roh

1 EL Ingwer in
hauchdünnen Scheiben

1 rote Chili in kleinen
Würfeln

2 Limetten
(unbehandelt)

1 EL Honig

30 ml Sake

100 ml helle Sojasauce

2 Knoblauchzehen in
Scheiben (unbedingt
frischen Knoblauch
verwenden)

Zubereitung:

Eine Teriyaki Sauce aus Soja Soße, Sake, Knoblauch, Chili, Ingwer, Saft einer Limette und dem Abrieb der Schale zubereiten. Spargel schälen, die Stangen in zwei gleiche Stücke teilen und in Salzwasser mit etwas Limettensaft und Zucker blanchieren. Dann in der Teriyaki Sauce marinieren. Garnelen nur am Rückenpanzer aufschneiden und Darm entfernen. Die Schale auf den Garnelen belassen! Zum Spargel in die Teriyaki Marinade geben und abdecken. Insgesamt mindestens 60 Minuten, besser 120 Minuten marinieren, dabei einmal wenden. Jeweils vier Spargelstücke und drei Garnelen abwechselnd auf Grillspieße aufstecken. Flache Spieße verwenden, dann lassen sich diese leichter handhaben. Die Marinade in einen Topf überführen und auf etwa ein Viertel des Volumens einreduzieren, feste Bestandteile abseihen und warmstellen. Die Spieße werden auf dem heißen Grill von jeder Seite circa 3 Minuten gegrillt. Der Spargel ist idealerweise noch leicht bissfest und die Garnelen in der Mitte etwas glasig. Mit etwas eingekochter Marinade saucieren und servieren.

Guten Appetit!



Spargelsalat mit Erdbeeren und Brunnenkresse



REZEPTVORSCHLAG:
Mediterrane Kochgesellschaft





Spargelsalat mit Erdbeeren und Brunnenkresse

Mediterrane Kochgesellschaft



Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel

Salz, Zucker

100 g Brunnenkresse

500 g Erdbeeren

½ Bund

Zitronenmelisse
(gehackt)

Schale einer ½
unbehandelten Zitrone

6 EL Himbeeressig

Pfeffer

8 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. In gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker 10-15 Minuten garen.

Die Brunnenkresse waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Spargel abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Die vorbereiteten Zutaten mischen. Zitronenmelisse, Zitronenschale, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, über die Zutaten geben, alles erneut mischen, dann abschmecken und servieren.



Gebratener Spargel mit Steinbeißerfilet



REZEPTVORSCHLAG:
Mediterrane Kochgesellschaft





Gebratener Spargel mit Steinbeißerfilet

Mediterrane Kochgesellschaft



Zutaten für 4 Personen:

250 g Tomaten

500 g mittelstarker
Spargel

4 Steinbeißerfilets
(je ca. 150 g)

1 kleiner Bund
Basilikum

50 ml Olivenöl

100 g Schalotten
(fein gewürfelt)

2 Knoblauchzehen
(fein gewürfelt)

Salz, Pfeffer
(aus der Mühle)

Zubereitung:

Tomaten häuten, entkernen und vierteln. Geschälte Spargel schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Bei den Fischfilets eventuell Gräten entfernen. Einige Basilikumblätter beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden.

Spargelstücke in nicht zu heißem Olivenöl 10 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze rundum leicht braun braten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomatenviertel dazugeben, heiß werden lassen, salzen und pfeffern.

Filets salzen und pfeffern und in Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten. Vorsicht: nicht austrocknen lassen, sie sollten innen noch leicht glasig sein.

Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, Basilikumstreifen unter das Gemüse mischen, Gemüse um den Fisch herum anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren.



Spargel in Blätterteig



REZEPTVORSCHLAG:
Spargelhof Max Brenner





Spargel in Blätterteig

Spargelhof Max Brenner, Kl. Krautgärten 5



Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Tiefkühl-
Blätterteig (ca. 300 g)

8 Stangen Spargel

Salz

2 Frühlingszwiebeln

4 Scheiben gekochter
Schinken (ca. 125 g)

100 g geriebener
Emmentaler

1 Eigelb,
(mit 2 EL Wasser
verquirlt)

Zubereitung:

Den Blätterteig auftauen lassen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. In der Zwischenzeit den Spargel schälen und in Salzwasser bissfest garen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Die Teigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf einer Größe von ca. 30x60 cm ausrollen. Mit je einer Scheibe Schinken belegen, dann mit Zwiebeln und Käse bestreuen. In die Mitte der Teigplatten je 2 Spargelstangen legen. Teig an den Breitseiten darüber klappen und längs aufrollen.

Die Päckchen auf ein kalt abgespültes Blech legen und mit Eigelb bestreichen. Im Ofen (mittlere Schiene, Umluft 200°C) 20-25 Minuten backen.



Spargel-Schinken-Creme mit Bandnudeln



REZEPTVORSCHLAG:
Spargelhof Fackel-Kretz-Keller



Schwetzingen



Spargel-Schinken-Creme mit Bandnudeln

Familie Fackel-Kretz-Keller,
Invalidengasse 6-8, 68723 Schwetzingen



Zutaten für 4 Personen:

250 g Bandnudeln

800 g weißer Spargel

1 mittelgroße Zwiebel

200 g gekochter
Schinken

200 ml Sahne

2 Eigelb

50 g geriebener Gouda

Basilikum

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen. Den geschälten weißen Spargel in 2 cm große Stücke schneiden und im Salzwasser nicht zu weich kochen.

Die mittelgroße Zwiebel schälen und hacken, Schinken fein würfeln. Beides in Rapsöl goldbraun braten. Anschließend den Spargel dazugeben. Sahne mit Eigelb, Gouda, etwas Salz und Pfeffer verquirlen, unter die Spargel-Schinken-Mischung heben und nochmals heiß werden lassen (nicht mehr kochen). Bandnudeln untermischen und mit Basilikum bestreut servieren.



Spargel-Lasagne



REZEPTVORSCHLAG:
Spargelhof K. Welde-Brandenburger



Schwetzingen



Spargel-Lasagne

K. Welde-Brandenburger, Hebelstraße 8,
68723 Schwetzingen



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargel, geschält

15 Lasagne-Platten

50 g Mehl, 50 g Butter

250 ml Geflügelfond

250 ml Spargel-
blanchierwasser

100 g Schafskäse

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

50 g Parmesan oder
150 g Gouda, gerieben

Zubereitung:

Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Abgießen, Kochwasser auffangen. Spargel mit kaltem Wasser überspülen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, unter Rühren Mehl darin hell goldgelb anschwitzen, unter weiterem Rühren Kochwasser und Fond zugeben. Einige Minuten schwach kochen lassen. Dann den etwas zerbröselten Schafskäse unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Etwas Sauce in eine Auflaufform geben. 5 Lasagne-Platten darauf legen. Ein Drittel der Sauce und die Hälfte des Spargels darauf geben, mit der Hälfte des Käses bestreuen. Mit weiteren Lasagne-Platten bedecken, mit dem zweiten Drittel Sauce begießen. Restliche Spargelstücke darauf geben.

Mit restlichen Platten belegen, mit Sauce begießen. Den restlichen Käse aufstreuen. Im Backofen auf der untersten Schiene bei 170 – 190 °C (Heißluft) 50 – 60 Minuten backen.

Vor dem Servieren etwa 10 Minuten stehen lassen.



Spargelgratin mit Hähnchenfilet



REZEPTVORSCHLAG:
Spargelhof Kiefer





Spargelgratin mit Hähnchenfilet

Kiefer, Allmendsand 1, 68723 Schwetzingen



Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg weißer Spargel

Salz, Pfeffer, eine Prise

Zucker

1 EL Öl

4 Hähnchenfilets

Frische gehackte
Kräuter

1 Packung Sauce
Hollandaise

Zubereitung:

Spargel schälen und die Enden abschneiden. In Wasser mit Salz, Zucker und Butter 15 Minuten garen. Inzwischen Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, Öl erhitzen und Filets darin von jeder Seite 5 Minuten braten, dann herausnehmen. Spargel ebenfalls aus dem Kochwasser nehmen, etwas abdampfen lassen.

Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden. Die Auflaufform gut fetten, Spargel und Hähnchenscheiben hineinlegen, Sauce Hollandaise gleichmäßig darauf verteilen und Kräuter darüber streuen. Bei 200°C 15 Minuten gratinieren. Herausnehmen und sofort zu Kartoffelpüree servieren.