

SPARGEL: Lecker und Gesund

Der Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e.V. wünscht guten Appetit!



Spargel-Lauchpäckchen

Zutaten für 4 Personen

Für die Spargel-Lauchpäckchen:

1 kg Spargel
1 EL mildgesäuerte Butter
Salz, Zucker
4-6 grüne Lauchblätter
100 g milder Landschinkenroh geräuchert

Für die Orangen-Senfbutter

60 g mildgesäuerte Butter
1 EL Orangensaft

1 TL Orangenabrieb
2-3 EL Senf grobkörnig

Frischer Thymian
zur Dekoration

Spargel waschen und schälen.

Anschließend in Wasser mit 1 EL Butter, einer Prise Salz und Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Spargelwasser heben und gut abtropfen lassen. Die Lauchblätter kurz in dem kochenden Spargelsud blanchieren, damit sie sich leichter biegen lassen.

In schmale Streifen schneiden, eine Schinkenscheibe der Länge nach zusammenfalten, auf den Lauchstreifen legen und jeweils 5–6 Spargel mit den Lauch-Schinkenstreifen zu Päckchen binden. Für die Orangen-Senfbutter die Butter schmelzen, die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 2–3 Minuten auf kleiner Flamme erwärmen.

Die Butter darf nicht braun werden.

Spargelpäckchen anrichten und mit der Butter übergießen. Mit einem Thymianzweig garnieren.



Spargel-Quiche

Zutaten für 6 Personen

Für den Hefeteig

200 g Mehl
½ Päckchen Trockenbackhefe
1 TL Zucker, 1 TL Salz
125 ml Milch (lauwarm)
30 g Margarine
1 Ei
1 Päckchen TK-Kräuter der Provence

Außerdem

1 kg Spargel
Salz
100 g Kasseler, in Scheiben
2 Eier
125 ml Milch
125 ml Schlagsahne
Pfeffer

80 g mittelalter Gouda
nach Belieben Kräuter zum Garnieren

Mehl mit Trockenhefe mischen. Zucker, Salz, Milch, Margarine, Ei und Kräuter zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. 20–30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Spargel schälen und die Enden abschneiden.

Spargelstangen einmal durchschneiden und in Salzwasser

8–10 Minuten garen. Spargel abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Hefeteig

kneten. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Eine Pie- oder Tarteform (26–28 cm Durchmesser, oder eckige Form 30 x 20 cm) damit auslegen und den Teig am Rand hochdrücken.

Spargel und Kasseler darauf geben.

Eier mit Milch und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Spargel gießen.

Gouda darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30–40 Minuten backen.



Gratinierter Spargel

Zutaten für 4 Personen

2 kg Spargel
Salz
2 EL Butter
3 EL feingeschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Kresse)
2 Tomaten
100 ml Schlagsahne
Pfeffer
100 g Emmentaler
50 g Semmelbrösel

Spargel schälen und die Enden abschneiden. In Salzwasser etwa 12 Minuten kochen. Spargel abgießen und in eine Auflaufform legen. Butter zerlassen, Kräuter zufügen und über den Spargel gießen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Spargel verteilen. Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen und über den Spargel geben. Emmentaler reiben, mit den Semmelbröseln über den Spargel streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200–225 Grad 15–20 Minuten überbacken.

Dazu einen frischen grünen Salat und Kartoffeln reichen.



Spargel mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

2 kg Spargel
Salz
40 g Walnüsse
4 EL Rapsöl
1 Handvoll frische Kräuter,
z.B. Petersilie, Majoran,
Salbei
120 g junger Ziegenkäse
grob gemahlener
bunter Pfeffer

Spargel schälen und die Enden
abschneiden. In Salzwasser 12–
15 Minuten kochen. Walnüsse
grob hacken. 2 EL Rapsöl erhitzen
und die Walnüsse
darin rösten. Kräuter gut
trockentupfen.
Übriges Rapsöl erhitzen
und die Kräuter darin
sekundenschnell frittieren. Auf
Küchenpapier abtropfen lassen.
Spargel abgießen und mit
Walnüssen, Kräutern und
zerbröckeltem Ziegenkäse anrichten.

Dazu Baguette reichen.



Spargel in Kräuter-Sesam-Crepes

Zutaten für 4 Personen

Für die Crêpes
150 g Mehl
Salz
250 ml Milch
2 Eier
1 Päckchen TK-8 Kräuter
2 EL Sesam
20 g Butterschmalz
Außerdem
1,5 kg Spargel
Salz
80 g Bacon
2 EL Butter
Kräuter zum Garnieren

Mehl mit ½ TL Salz, Milch und
Eiern verrühren. 30 Minuten
ausquellen lassen. Spargel
schälen, die Enden abschneiden und in leicht
gesalzenem Wasser 12–15 Minuten garen.
Bacon in Stücke schneiden und knusprig
ausbraten. Auf Küchenpapier legen und
abtropfen lassen. Kräuter und
Sesam zum Teig geben und
einmal kräftig durchrühren. In
wenig Butterschmalz dünne
Crêpes backen. Butter in die
Pfanne geben und leicht bräunen.

Spargel abgießen und mit den Crêpes und
dem Bacon
anrichten. Mit etwas Butter beträufeln und
mit Kräutern garniert servieren.



Spargel mit Zitronen- Kerbel-Hollandaise und Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen

2 kg Spargel
Salz
1 Zitrone (unbehandelt)
200 g Butter
2 Eigelb
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 kleines Bund Kerbel
200 g geräucherter Lachs

Spargel schälen und die Enden
abschneiden. Spargelschalen
mit Wasser bedeckt 20 Minuten
kochen. Abgießen und das
Kochwasser auffangen. 3–4
EL Kochwasser für die Sauce
abnehmen. Spargel im Spargelwasser
12–15 Minuten kochen.

Zitrone abspülen und die
Schale abreiben. Saft auspressen.
Butter zerlassen. Eigelb
mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer
und Zucker in einer Schüssel
verrühren. Schüssel auf ein
heißes Wasserbad stellen, die
Butter unter Rühren in dünnem
Strahl zufügen.

Zum Schluss
die Zitronenschale und das
Spargelkochwasser unterrühren.
Kerbel abrausen, die
Blättchen fein hacken und
unter die Hollandaise rühren.
Spargel abgießen und zusammen mit
der Hollandaise anrichten.

Mit Kerbel garnieren. Den
Räucherlachs mit anrichten. Dazu
Kartoffeln reichen.