Leckere Spargel-Rezepte

Spargelquiche

SPARGELQUICHE MIT WEISSEM UND GRÜNEM SPARGEL

Ein wahrer Allrounder, schmeckt kalt und warm

Zutaten für 4 Personen

Mürbeteig selbstgemacht oder fertig - alternativ fertigen Blätterteig

250 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

200 ml Sahne - ca. 32% Fett

50 ml Milch - 3,5% Fett

4 Eier - Größe L

2 EL Thymianblättchen - frisch vom Stiel und gehackt

1 Zehe Knoblauch - gepresst oder gerieben

60 g Parmesan - frisch, gerieben

Salz, Pfeffer

8 g grobes Meersalz pro Liter Spargelwasser

1 TL Zucker für das Spargelwasser

Zubereitung

1. Den weißen Spargel üppig mit einem Sparschäler von der Spitze bis zum Ende schälen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel. Bei beiden Sorten die Enden abschneiden. Dann alle Spargelstangen schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Für den Spargel einen Topf mit reichlich Wasser aufsetzen. 8g Meersalz pro Liter Wasser hinein geben. Außerdem noch 1 TL Zucker in den Topf hineingeben und ein Stückchen Butter.
3. Den weißen Spargel darin 7 Minuten garen lassen und dann den grünen Spargel hinzugeben. Beide gemeinsam für weitere 3 Minuten garen. Also insgesamt 10 Minuten Kochdauer. Beide Sorten sollten noch bissfest sein.
4. Den Backofen auf 170 Grad Umluft aufheizen.
5. Nach der Kochzeit entnimmst Du den Spargel mit einer Schaumkelle und schreckst ihn sofort in einem kalten Wasserbad ab. Danach herausnehmen und sehr gut abtropfen lassen.
6. Für die Eiermilch in einer Schüssel die Sahne, die Milch und die 4 Eier anrühren. Dann den gepressten Knoblauch und den Thymian zur Eiermilch dazu geben und sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die abgetropften Spargelstückchen nun auf Deinem vorbereiteten Mürbeteig-Boden (vorbacken nicht vergessen) oder dem Blätterteig-Boden verteilen. Und anschließend die Eiermilch darüber gießen.
8. Zum Schluss die Oberfläche mit Parmesankäse bestreuen und die Quiche im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Spargel Risotto

SPARGELRISOTTO MIT GRÜNEM SPARGEL AUS DEM OFEN

Cremiges Spargelrisotto mit grünem Spargel ganz einfach in der praktischen Ofen-Variante.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Risotto Reis
- 500 g grünen Spargel
- 1 Liter Gemüsebrühe, alternativ Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel - mittelgroß
- 10 g Estragon, frisch und fein gehackt
- 30 g Butter - zum andünsten
- 60 g Parmesan für das Risotto - frisch gerieben
- 30 g Butter für das Risotto - zum unterrühren
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen schon mal auf 200 Grad Umluft vorheizen
2. In einem ofenfesten Schmortopf oder einer Pfanne 30g Butter auf mittlerer Stufe leicht erhitzen. Die fein gehackte Zwiebel und den Estragon (frisch oder Trockengewürz) darin für 5 Minuten andünsten.
3. Jetzt den Risotto Reis dazu geben und ebenfalls für ungefähr 1/2 Minute mit dünsten. Anschließend die vorbereitete Gemüsebrühe hinzugeben.
4. Deckel drauf und für 15 Minuten in den heißen Ofen geben - zweite Schiene von unten.
5. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, trocknen und die holzigen Enden abschneiden sowie im unteren Drittel mit einem Sparschäler schälen. Anschließend die Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
6. Nach 15 Minuten den Schmortopf aus dem Ofen nehmen und die Spargelstücke unterrühren und nochmals in den Ofen schieben.
7. Nach weiteren 15 Minuten ist die Garzeit zu Ende. Das Risotto aus dem Ofen holen und den Parmesan und die restlichen 30g Butter für ungefähr 2-3 Minuten unterrühren, bis alles schön geschmolzen und cremig ist sowie mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Spargelsalat

SPARGELSALAT MIT SCHINKEN UND EI

Eine gesunde Mittags- und Feierabendküche, als Low Carb oder auf dem Grill-Buffet

Zutaten für 4 Personen

1 kg Spargel, weiß, dicke Stangen

200 g (ca.) Kochschinken, 2 dicke Scheiben mit ca. 0,5 cm

80 g Parmesan, gehobelt

3 Eier, hartgekocht

3 Frühlingszwiebeln - in feine Ringe geschnitten

20 g Butter

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 TL Salz

1 Prise Zucker

1 Handvoll Basilikumblätter - gehackt

FÜR DAS DRESSING

150 g Kräuter Crème fraîche

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Salz und Pfeffer - zum Abschmecken

Zubereitung

1. Als erstes die Spargelstangen schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
2. Dann in einem Topf 20g Butter zerlassen und die Spargelstücke hineingeben sowie 1 TL Salz, 1 gute Prise Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft unterrühren. Zugedeckt für ca. 10 Minuten köcheln lassen, der Spargel sollte noch knackig sein. Gelegentlich umrühren.
3. In der Zwischenzeit die hartgekochten Eier vierteln und die Viertel nochmal halbieren sowie den Schinken in Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen und mit samt Grün in feine Ringe schneiden sowie Basilikum waschen und zupfen.

FÜR DAS DRESSING

1. Einfach alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den gedünsteten Spargel mit einem Sieblöffel aus dem Topf holen und zum Dressing in die Schüssel geben. Nach Belieben 1-2 EL Spargelbutter aus dem Topf mit zum Dressing geben.
3. Die restlichen Zutaten wie die Kochschinken-Würfel, die hartgekochten Eier, die Frühlingszwiebeln, den Basilikum, den gehobelten Parmesan unterheben bzw. alles miteinander vermengen.
4. Zum Spargelsalat schmeckt wunderbar frisches Baguette oder man kann ihn auch einfach als LowCarb-Gericht essen.

Spargel-Tarte

SPARGELTARTE MIT GRÜNEM SPARGEL

Mit nur 3 Zutaten

Zutaten für 4 Personen

275 g Blätterteig für das Backblech - 1 Pack. aus dem Kühlregal

200 g z.B. Fontal Käse, frisch gerieben - ODER: Fontina, Gruyère, Alter Mommark

200-250 g Grüner frischer Mini-Spargel - ODER: Grüner Spargel sehr dünn sortiert

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Blätterteig ein paar Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank holen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Den Käse grob reiben.
3. Im Anschluss den Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten und den Käse darauf verteilen. Info: Der 275 g Blätterteig hat meist eine Größe von um die 40x32 cm.
4. Jetzt den Spargel nebeneinander mit etwas Abstand auf dem Käse verteilen.
5. Die Tarte auf dem Backblech auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen geben und für ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.
6. Im Anschluss, je nach Geschmack mit Meersalz und frischem schwarzem Pfeffer würzen.

Spargelpasta

PASTA MIT GRÜNEM SPARGEL IN ZITRONEN-BUTTERSOSSE

Ein leichtes und frisches Essen, in nur 30 Minuten zubereitet

Zutaten für 4 Personen

400 g Pasta nach Wahl - z.B. Penne 8-10 Min. Kochzeit

500 g grüner Spargel

1 Bio-Zitrone - Abrieb

50 g Pistazien mit Schale, geröstet, ohne Salz

60 g Butter

2 Knoblauchzehen - fein geschnitten

30 g Basilikum - grob gehackt

Meersalz, schwarzer Pfeffer und Zitronensaft - zum Abschmecken

Parmesan, gerieben - zum Servieren

Zitronenscheiben und etwas -abrieb - zum Servieren

Zubereitung

1. In einem sehr großen Topf das Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend die Pasta hineingeben.
2. Bis das Pasta-Wasser kocht, die Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken sowie Basilikum klein schneiden. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben sowie den Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden (ca. 2 cm) abschneiden und schräg nach Belieben in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.
4. Den grünen Spargel die letzten 5 Minuten der Nudelkochzeit zu den Nudeln in das Kochwasser geben.
5. Die Butter auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne zerlassen und den Knoblauch darin andünsten bis er schön duftet. Er darf aber nicht zu dunkel werden, sonst wird er bitter.
6. Nach der Kochzeit die Nudeln mit dem Spargel abgießen und zu der Knoblauch-Butter in die Pfanne geben.
7. Jetzt die restlichen Zutaten dazugeben: die gehackten Pistazien, den Zitronenschalenabrieb und das Basilikum. Alles miteinander vermengen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen sowie mit Zitronensaft abschmecken.

SPARGEL RÖLLCHEN

SPARGEL KNUSPERRÖLLCHEN MIT SCHINKEN UND KÄSE

Eine köstliche Angelegenheit und prima als Zwischenmahlzeit geeignet

Zutaten für 4 Personen

500 g weißer Spargel, geschält - Frisch zubereitet oder vom Vortag

4 Scheiben Käse, dünn - z.B. Emmentaler oder Gouda

4 Scheiben Kochschinken, rund

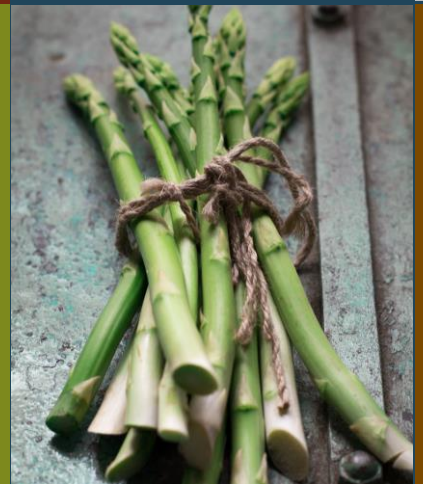
100 g Mehl

100 g Semmelbrösel

2 Eier, Größe M

3-4 EL Öl - zum Braten

Frische Kresse oder Petersilie - zum Bestreuen

Zubereitung

1. Den geschälten Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen.
2. Den Spargel in 4 Portionen teilen und jede Spargelportion erst mit einer Scheibe Käse umwickeln.
3. Danach mit einer Scheibe Schinken. Mit einem Zahnstocher flach anliegend fixieren.
4. Eine "Panier-Straße" mit Mehl, den 2 verquirlten Eiern und Semmelbröseln von links nach rechts aufbauen und die Spargel-Röllchen nacheinander in der Reihenfolge darin wenden.
5. In einer großen Pfanne ca. 3-4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spargel-Röllchen auf allen Seiten darin goldbraun braten.
6. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben mit Kresse oder gehackter Petersilie servieren.