

Spargel Rezepte

Spargel in Filo-Teig-Mantel

Ca. 5 Spargelstangen pro Person, weiß und grün gemischt, waschen, die unteren 2-3 cm herausschneiden, weißen Spargel schälen.

1 Packung TK-Filo-Teig, 2 Stunden vor der Zubereitung herausnehmen und auftauen lassen.

Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale, Weißwein, Pfefferkörner, Olivenöl, Salz, Knoblauch, gehackte Petersilie, schwarzer Tee, Parmesankäse, schwarzer Pfeffer, Kochschinken, Südtiroler Speck, Weißen Spargel auf den Boden einer Pfanne oder eines großen Topfes nebeneinanderlegen und in einem Sud aus Wasser, etwas Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale, ganz etwas Weißwein und einigen Pfefferkörnern zugedeckt garen.

Der Sud sollte nur die untere Hälfte der Stangen abdecken, so dass diese eher gedämpft als gekocht werden. Sie müssten zwar weich sein, dennoch in der Form bleiben. Grüner Spargel ebenfalls so garen, in einem Sud aus Olivenöl, Petersilie, Knoblauch, Salz, Wasser oder etwas schwarzem Tee. Hier etwas mehr Sud geben, da grüner Spargel festerer Konsistenz ist.

Spargelstangen abtropfen und abkühlen lassen.

Kochschinken und Südtiroler Speck in Streifen schneiden.

Aus dem Filo-Teig ca. 15 cm² große Vierecke schneiden, mit Olivenöl bestreichen, eventuell mit etwas geriebenem Parmesankäse und schwarzem Pfeffer bestreuen. Darauf jeweils eine Spargelstange legen und darüber entweder etwas Kochschinken (auf dem Weißen) oder Speck (auf den Grünen) verteilen.

Anschließend im Filo-Teig rollen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und die Oberfläche nochmals mit etwas Olivenöl bestreichen. Weiter so verfahren, bis alle Spargelstangen einzeln eingewickelt sind. Das Backblech in den Ofen schieben und bei 180° ca. 30 Minuten backen, oder bis der Teig eine goldbraune Farbe annimmt und knusprig gebacken ist.

Dazu passt ein gemischter Wildkräutersalat.

Spargel Tempura

Dünne grüne und weiße Spargelstangen
Reismehl
1 Ei
Öl zum Ausbacken
Sauce Hollandaise

Reismehl, eiskaltes Wasser und Ei zu einem Teig verrühren und kalt stellen. Ca. 5 Spargel pro Person, weiß und grün gemischt, waschen, die unteren 2-3 cm herausschneiden, weißen Spargel schälen. Den Spargel roh im Tempurateig wälzen und ca. 4-5 Minuten in viel heißem Öl frittieren. Auf Backpapier abtropfen lassen.

Warm servieren, als Dip eine frischgemachte Sauce Hollandaise reichen, mit Limettensaft, Limettenschale und geriebenem Ingwer abschmecken.

Salat mit zweierlei gebratenem Spargel und Erdbeeren

Ca. 5 Spargel pro Person, weiß und grün gemischt, waschen, die unteren 2-3 cm herausschneiden, weißen Spargel schälen.

1 Korb Erdbeeren, Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale, Weißwein, Pfefferkörner, Olivenöl, Salz, Knoblauch, gehackte Petersilie, schwarzer Tee, Senf, Balsamico, Sechuan Pfeffer.

Weißen Spargel auf den Boden einer Pfanne oder eines großen Topfes nebeneinanderlegen und in einem Sud aus Wasser, etwas Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale, ganz etwas Weißwein und einigen Pfefferkörnern zugedeckt garen.

Der Sud sollte nur die untere Hälfte der Stangen abdecken, so dass diese eher gedämpft als gekocht werden. Sie müssten zwar weich sein, dennoch in der Form bleiben.

Grüner Spargel ebenfalls so garen, in einem Sud aus Olivenöl, Petersilie, Knoblauch, Salz, Wasser oder etwas schwarzem Tee. Hier etwas mehr Sud geben, da grüner Spargel festerer Konsistenz ist.

Spargelstangen abtropfen und abkühlen lassen. Dann Sud in beiden Pfannen einkochen lassen oder abgießen, Butter bzw. Olivenöl dazu geben und Spargelstangen gut anbraten.

Erdbeeren putzen und vierteln. Mit 1 EL Balsamico vermischen und ziehen lassen. Babyleaf-Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann Salat mit einer Vinaigrette aus etwas Senf, Zucker, Salz und Olivenöl gut vermischen, auf einem Teller geben, Spargelstangen darauf verteilen und Erdbeeren darauf anrichten. Mit dem restlichen Balsamico beträufeln und mit Sechuan-Pfeffer bestreuen.

Dazu passt frischer Ziegenkäse.

Risotto mit Spargel, Morcheln und Kerbel

1 Tüte getrocknete Morcheln
Jeweils 7-8 Stangen weißen und grünen Spargel

Getrocknete Morcheln in eine Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen; Wasser sofort wegkippen und neues heißes Wasser auf die Morcheln geben. Mindestens eine Stunde einweichen lassen.

Spargel, weiß und grün gemischt, waschen, die unteren 2-3 cm herausschneiden, weißen Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel in eine große Pfanne mit Olivenöl, Butter, Salz, gehacktem Knoblauch, etwas Wasser und einigen Pfefferkörner geben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen lassen.

Dann Sud beiseitestellen und Spargel in etwas Olivenöl und Butter anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 350 g Risottoreis (oder: eine Handvoll pro Person und eine Handvoll für den Topf)

1 Schalotte oder 2 kleine Schalotten
Gemüsebrühe
Olivenöl
Butter
½ Glas trockener Weißwein
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter, kalt
Frisch geriebener Parmesankäse
Frischer Kerbel

Gehackte Schalotte im heißen Spargel-Butter-Öl-Gemisch glasig anschwitzen (eventuell noch etwas Butter dazu geben), Risotto-Reis dazu geben, 1-2 Minuten darin rühren und anschließend mit Weißwein und Spargelsud ablöschen.

Morchelwasser durch ein feines Sieb geben und ebenfalls für den Risotto verwenden. Risotto braucht ca. 16-18 Minuten Garzeit. Nach den ersten 10 Minuten Morcheln und Spargel dazu geben, dann Risotto zu Ende garen, bei Bedarf immer wieder Gemüsebrühe aufgießen.

Risotto sollte cremig, dennoch noch flüssig genug, dass er beim seitlichen Kippen des Topfes oder der Pfanne eine „Welle“ bildet. Kalte Butter und Parmesan darin verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem frischem Kerbel bestreuen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht:

