

Lieblings-Spargelrezepte

Frühling 2024

Salat von grünem Spargel
mit gratiniertem Ziegenkäse

Pizza mit grünem Spargel und Lachs

Spargelpäckchen vom Grill

Risotto mit weißem und grünen Spargel



Lasagne mit grünem Spargel

Spargel-Gemüseragout

AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

weitere Rezepte unter aggerenergie.de/kochstudio



Salat von grünem Spargel mit gratiniertem Ziegenkäse

Für ca. 6 Portionen

40 g	getrocknete Tomaten (in Öl)	in feine Würfel schneiden.
2 EL	Balsamicoessig	aufkochen, Tomaten hineingeben, ohne Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mit ca.
4 EL	Olivenöl	
1-2 EL	Basilikum, gehackt	
1-2 TL	Minze, gehackt	
1	Knoblauchzehe, gepresst	und
2 EL	Gemüsefond	verrühren. Kräftig mit
	Salz, Pfeffer	
	Zucker	würzen.
800 g	grünem Spargel	Von jeweils das untere Stück abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden.
2	Schalotten	pellen in Würfel schneiden.
1 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, den Spargel und die Schalotten darin unter Schwenken ca. 8 Minuten braten.
1 P.	Cocktailtomaten	vorbereiten, 1 Minute mit braten. Spargel mit der Tomaten-Vinaigrette mischen.
3	Thymianstiele	Für den gratinierten Ziegenkäse
1	Rosmarinstiele	und
1	Knoblauchzehe	und
1	rote Chilischote	fein hacken,
1-2 EL	Olivenöl	entkernen und fein hacken. Mit
1/2 EL	Honig	und
	groben Salz	verrühren. Mit
		würzen.
6	Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 30 g)	nach Wunsch auf
6	Baguettescheiben	geben, alles auf ein Backblech legen, mit dem Würzöl
		bestreichen und im heißen Backofen bei Gasstufe 4 / 250 °C oder unter dem Grill ca. 6 Minuten backen.
		Lauwarmen oder kalten Spargelsalat mit dem gratinierten Ziegenfrischkäse auf Tellern anrichten und servieren.

Pizza mit grünem Spargel und Lachs

Für 2 Fladen

120 g lauwarmes Wasser
20 g frische Hefe
1 Prise Zucker
250 g Weizenmehl
1 TL Salz
3 EL Olivenöl

in einen Messbecher füllen.
hineinbröseln und mit
verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen.
in eine Schüssel geben. Hefemischung
und
über das Mehl geben und mit dem
Knethaken des Handrührers ca.
5 Minuten kneten. Schüssel mit einem
Tuch abdecken und an einem warmen Ort
ca. 40 Minuten gehen lassen, bis sich das
Volumen verdoppelt hat.

500 g grünen Spargel

Für den Belag
waschen, untere Enden schälen und
in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
Spargelstücke für 3 Minuten in
kochendes Salzwasser geben,
kalt abschrecken und trocken tupfen.
schälen und in Ringe schneiden.
mit

1 rote Zwiebel
6 EL Schmand
Muskat, Zitronensaft,
Salz und Pfeffer
6 Scheiben Räucherlachs
125 g Büffelmozzarella

verrühren.
in kleine Stücke schneiden.
grob zerpfeifen.

Dillspitzen
roten Pfefferbeeren

Backofen auf 230 Grad (Ober-Unterhitze)
vorheizen. Teig halbieren und zu dünnen
Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Backblech setzten. Mit dem
Schmand bestreichen. Spargelstücke
und Zwiebeln darauf verteilen. Auf der
untersten Schiene ca. 15 Minuten backen.
Nach 10 Minuten Lachs und Mozzarella auf
den Pizzen verteilen und mit backen.
Aus dem Ofen nehmen und mit
und
bestreuen und servieren.

Spargelpäckchen vom Grill oder aus dem Ofen

Für 2 Portionen

	Grill oder Ofen auf 200 °C vorheizen.
500 g Spargel	schälen und holzige Enden abschneiden.
	Spargel auf
1 Stück Alufolie	geben. Mit
Salz Pfeffer	würzen.
2 EL Orangensaft	mit
2 EL Weißwein	und
1 EL Olivenöl	mischen und zu dem Spargel geben.
1 TL Butter oder Kräuterbutter	daraufsetzen. Pakete gut verschließen, dabei einen Hohlraum nach oben lassen.
	Je nach Dicke der Spargelstangen 20-30 Minuten garen.
Kräuter aus dem Beet z.B. Schnittlauch, Petersilie, Brunnenkresse, Rucola, Minze	grob hacken. Nach der Garzeit auf Spargel geben.
	Nach Wunsch mit Kräuterbutter, Kartoffelchen und sonstigem Grillgut servieren.

Tipp: für jede Person einzelne Portions-Päckchen machen.

Risotto mit weißem und grünem Spargel

Für ca. 4 Portionen

1-2	Zwiebeln	pellieren, fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellieren und fein würfeln.
¼	rote Chilischote	entkernen und das Fleisch fein würfeln.
1 EL	Butter	in einen Topf geben, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und
250 g	Risottoreis	zugeben und ca. 3 Min. glasig andünsten. Mit
50 ml	Weißwein	ablöschen, verkochen lassen. Nach und nach mit
800 ml	Gemüsefond (warm)	angießen. Immer nur so viel, dass der Reis bedeckt ist.
		Ca. 25 Min. bei milder Hitze offen ausquellen
		lassen, dabei ab und zu rühren.
		In der Zwischenzeit
2	Frühlingszwiebeln	putzen, in Ringe schneiden, beiseitestellen.
400 g	weißen Spargel	ganz schälen,
400 g	grünen Spargel	im unteren Drittel schälen.
		Holzige Enden abschneiden, Stangen
		schräg in Stücke schneiden. In
2 EL	Butter	und
1/3 TL	Zucker	in einer Pfanne 5 Minuten anbraten.
		Frühlingszwiebeln kurz zugeben. Mit
	Salz / Pfeffer	würzen.
2 EL	Pinienkerne	ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
1/2 Bd.	Basilikum	waschen und in Streifen schneiden.
100 g	Parmesan	hobeln.
		Spargel mit der Hälfte des Parmesans und dem
		Basilikum zu dem Reis geben, mit
	Salz, Pfeffer	
	Zitronensaft/schale	abschmecken. Mit dem restlichen Parmesan und
		Pinienkernen garnieren und servieren.

Tipp: Als Beilage schmecken gebraten Garnelen, Kräuterlachs oder Saltimbocca.

Lasagne mit grünem Spargel und Kräuterpesto

Für 4-6 Portionen

2 Bd.	grünem Spargel	Bei nur die untere Hälfte schälen, die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen, in 3 cm große Stücke schneiden und zur Seite stellen.
375 g	Mozzarella	in dünne Scheiben schneiden, beiseitestellen. Von
½ Bd.	Bärlauch	waschen
½ Bd.	Petersilie	waschen, Blätter abzupfen. Mit
5 EL	Olivenöl Salz Pfeffer	mit fein pürieren, mit würzen.
100 g	Schalotten	und
1	Knoblauchzehe	pellen, fein würfeln,
6	getrockn. Tomaten (in Öl)	würfeln, alles in
30 g	Butter	glasig dünsten, mit
100 g	Sahne	und
100 ml	Gemüsebrüheauffüllen,	2 Min. einkochen.
400 g	Ziegenfrischkäse oder Frischkäse Salz Pfeffer Zitrone	in Stücken dazugeben, mit würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3	Olivenöl Lasagneplatten	Eine Auflaufform (40x20 cm) dünn mit auspinseln. Form mit (fertig) auslegen, abwechselnd Sauce, Spargel, Mozzarella, 2/3 des Pestos und Lasagneplatten in die Form schichten. Im heißen Backofen bei 200 °C auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30-40 Minuten backen.
		Lasagne aus dem Ofen nehmen, abgedeckt kurz ruhen lassen, in Portionsstücke teilen und servieren.

Tipp: den Bärlauch durch Rucola und Schnittlauch austauschen.

Spargel-Gemüse-Ragout

Für ca. 4 Portionen

400 g neue Kartoffeln	waschen, schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Min. kochen.
4 Möhren	waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Ca. 5 Min vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben.
1 Bund weißen Spargel	schälen, holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Von
1 Bund grünen Spargel	das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und ebenfalls in Stücke schneiden.
200 g Champignons	putzen und halbieren.
2 Frühlingszwiebeln	in Streifen schneiden.
200 g tiefgefrorene Erbsen	auftauen lassen. Weißen und Grünen Spargel in kochendem Salzwasser 5 -8 Min garen.
20 g Butter	in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Zwiebeln darin andünsten. Spargel, Kartoffeln und Möhren abgießen.
30 g Butter	in einem Topf schmelzen. Mit
30 g Mehl	bestäuben und anschwitzen. Mit
100 ml Wein	und
300 ml Milch	und
300 ml Sahne	ablöschen und unter Rühren aufkochen. Kartoffeln, Möhren, Spargel, Pilze und Erbsen zufügen. Ca. 5 Min köcheln lassen. Etwas klein gehackte
Petersilie	und
Schnittlauch	unterrühren. Mit
Salz, Pfeffer	und frisch geriebenem
Muskat	und dem Saft einer
½ Zitrone	würzen.