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.
		Von
800 g	grünem Spargel	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.
		Für den gratinierten Ziegenkäse
3	Thymianstiele	und
1	Rosmarinstiele	und
1	Knoblauchzehe	fein hacken,
1	rote Chilischote	entkernen und fein hacken. Mit
1-2 EL	Olivenöl	und
1/2 EL	Honig	verrühren. Mit
	groben Salz	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	in einen Messbecher füllen.
20 g	frische Hefe	hineinbröseln und mit
1 Prise	Zucker	verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen.
250 g	Weizenmehl	in eine Schüssel geben. Hefemischung
1 Tl	Salz	und
3 EL	Olivenöl	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.
		Für den Belag
500 g	grünen Spargel	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.
1	rote Zwiebel	schälen und in Ringe schneiden.
6 EL	Schmand	mit
	Muskat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer	verrühren.
6	Scheiben Räucherlachs	in kleine Stücke schneiden.
125 g	Büffelmozzarella	grob zerzupfen.
		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
	Dillspitzen	und
	roten Pfefferbeeren	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	daraufsetzten. 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, Kartöffelchen 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	pellen, fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellen 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

		Bei
2 Bd.	grünem Spargel	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	mit fein pürieren, mit
	Salz	
	Pfeffer	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	in Stücken dazugeben, mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Zitrone	würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
		Eine Auflaufform (40x20 cm) dünn mit
	Olivenöl	auspinseln. Form mit
3	Lasagneplatten	(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.