

REZEPTE DER WOCHE

Köstliche Variationen mit Spargel

Genießen Sie das ganz besondere Gemüse

Jetzt hat der Spargel Saison. Genießen Sie das köstliche Stängengemüse und verwöhnen Sie Ihre Familie und sich selber mit besonders leckeren Variationen.

Spargel-Risotto

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg grüner Spargel mit geschälten Endstücken, 300 g Champignons, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 300 g Rundkorn-Reis, 750 ml Gemüsebrühe, 250 ml trockener Weißwein, 100 g Parmaschinken, 100 g Parmesan, 1 Stich Butter.

Zubereitung: Spargel in 3 cm lange Abschnitte teilen. Pilze in Scheiben schneiden, in Öl 5 min im Topf braten, salzen, pfeffern, herausnehmen. Reis im Topf glasig dünsten. 250 ml Brühe angießen, offen unter Rühren sanft kochen. Brühe und Wein nach und nach angießen, wenn Flüssigkeit verkocht ist. 10 min vor Ende Spargel zugeben. Wenn Reis gar, keinesfalls pappig ist, Butter, 80 g geriebenen Parmesan und Pilze zugeben, salzen, pfeffern. Risotto mit Parmesanspänen und Schinkenstreifen garnieren.

Spargelcreme

Zutaten (für 4 Personen): 750 g weißer Spargel, 100 g Butter, 4 EL Mehl, 500 ml Sahne, Salz, weißer Pfeffer, Muskat, 2 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Spargel schälen, Enden abschneiden.



Sahnige Spargelcremesuppe auf deutsche Art.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Schalen, Enden, Salz und 40 g Butter in 1 l Wasser 5 min kochen, durchsieben. Spargel in 5-cm-Abschnitte schneiden, im Kochwasser 15 min garen, abtropfen. Butter schmelzen, Mehl anschwitzen, mit Sahne und Kochwasser aufgießen. Durchkochen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Spargel zugeben, in Terrine füllen, Petersilie überstreuen.

Spargel-Schinken-Rollen

Zutaten (für 4 Personen): 2 kg weißer Spargel, Salz, Zucker, 1 Stück unbehandelte Zitrone, 1 kg Kartoffeln, 1 Tüte Sauce Hollandaise für 125 g Butter, 125 g Butter, Pfeffer, 8 Scheiben gekochter Schinken, 50 g fein geriebener Emmentaler.

Zubereitung: Spargel schälen, holzige Enden entfernen. 0,5 l Wasser aufkochen. Je 1 Prise Zucker und Salz und Zitrone zugeben, Spargelschalen darin 20 min köcheln. Kartoffeln garen, pellen, in Scheiben schneiden. Spargel in durchgeseibtem Spargelwasser 15 min garen. 125 ml Kochwasser abkühlen, Saucenpulver unterrühren, aufkochen, vom Herd nehmen. Butter in Stücken zugeben. Rund 100 ml Kochwasser erwärmen, einrühren, salzen, pfeffern. Kartoffeln eng auf 4 feuerfesten Teller anrichten. Mehrere Spargelstangen jeweils in 1 Scheibe Schinken wickeln, je 2 Rollen auf Kartoffeln geben, mit Sauce begießen. Emmentaler überstreuen, bei 190 Grad gratinieren.

Spargelomelett

Zutaten (für 1 Portion): je 4 Stangen grüner und weißer Spargel, Butterschmalz, 1 EL Rapsöl, etwas Zucker, 4 Eier, Pfeffer, Salz, 1 EL gehackter Kerbel.

Zubereitung: Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden, grüne Spargelenden schälen. Spargel in schräge Scheiben schneiden, in Butterschmalz und Rapsöl 3 min in Pfanne anbraten. Spargel drehen, Zucker überstreuen, pfeffern, herausnehmen. Eier verschlagen, salzen, pfeffern, in Pfanne stocken lassen. Omelett zur Hälfte mit Spargel belegen, darüber schlagen, mit Kerbel bestreuen.

Medaillons mit Spargelsauce

Zutaten (für 2 Portionen): 2 gewürfelte Schalotten, 500 g weißer Spargel, 400 g Schweinemedallions, Salz, Pfeffer, 120 g kalte Butter, Öl, 300 ml Kalbsfond, 1 EL Zitronensaft.

Zubereitung: Spargel schälen, in kurze Stücke schneiden. Medaillons salzen, pfeffern, in 40 g Butter und Öl beidseitig braten, warm stellen. Schalotten und Spargel im Bratfond angehen lassen, mit Kalbsfond und Saft ablöschen. 6 min einkochen. Butterflöckchen einrühren, kochen. Medaillons mit Spargelsauce und Reis anrichten.