

Spargelrezepte für Genießer

Spargel mit heißer Butter, Schinken und Kartoffeln

Zubereitung:

Geschälten Spargel portionsweise gebündelt – stehend oder liegend – in leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben. Eine Prise Zucker und ein haselnussgroßes Stück Butter wirken geschmacksverfeinernd. Garzeit: 10 – 20 Minuten je nach Dicke der Stangen. Den heißen Spargel mit heißer Butter übergießen und gekochten Schinken und Kartoffeln dazu reichen.

Spargelsuppe

Zutaten:

250 g Spargel, ½ l Wasser, Salz, 30 g Butter, 40 g Mehl, 1 Eigelb, 3 EL Milch, 1 Prise Muskat, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung:

Spargel waschen, dünn schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen 20 Minuten in Wasser auskochen und abseihen. Den Sud mit Salz würzen, die Spargelstückchen darin 15-20 Minuten weich kochen, abseihen. Butter erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigen Rühren andünsten. Mit dem Spargelsud unter Rühren ablöschen, aufkochen und 5 Minuten quellen lassen. Eigelb und Milch verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Muskat, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Gemüse in die Suppe rühren. Mit Muskat, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Gemüse in die Suppe geben und 5 – 10 Minuten erwärmen. Hinweis: Für die Herstellung von Suppen immer den preiswerten Bruchspargel verwenden.

Spargelaspik

Zutaten für 4 Personen:

10 Stangen Spargel, 1 l Wasser, Salz, 8 Blatt/Blätter weiße Gelatine, 2-3 EL Zucker, 2 TL Zucker, 2 TL Salz, 1/8 l Weißweinessig, weißer Pfeffer, 200 g magerer roher Schinken, 1 Bund Kerbel

Zubereitung:

Spargel schälen, putzen und quer halbieren. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Spargel darin gar kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den heißen Spargelsud mit Zucker, Salz, Essig und Pfeffer pikant abschmecken. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Den Sud abkühlen lassen. Schinken in schmale Streifen schneiden. Kerbel kalt abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Spargel auf 4 tiefe Teller verteilen. Erkaltenen Sud darüber gießen, der Spargel sollte gut bedeckt sein. Schinkenstreifen und Kerbelblättchen vorsichtig darüber verteilen.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Spargeltoast

Zutaten:

4 Scheiben Vollkorntoastbrot, 300 g Spargel, 50 g Butter, 1 Eigelb, 2-3 EL Kondensmilch, 100 g gekochter Schinken, Petersilie, geriebener Käse z. B. Emmentaler

Zubereitung:

Den Spargel dünn schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen. Die Toastscheiben rösten und mit den Spargelstücken belegen. Butter, Eigelb und Milch verrühren. Schinken in Würfel schneiden und gemeinsam mit der zerkleinerten Petersilie zur Eimasse geben. Die Masse über den Spargel verteilen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C goldgelb überbacken.

Spargelrohkost

Zutaten:

500 g Spargel, 1 Bd. Radieschen, 1 Handvoll Kresse
Salatsoße: 3 EL Schmand, 1 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Honig, etwas Wasser

Zubereitung:

Den Spargel waschen, schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Radieschen ebenfalls putzen und in feine Scheiben schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine würzig-liebliche Salatsoße herstellen. Alles vermischen und mit Kresse bestreuen.

Spargelsalat mit Rhabarber

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Rhabarberstange, etwas Petersilie, Schnittlauch und Kerbel, 1 Orange (unbehandelt), ½ TL Salz, 1 TL Zucker, Pfeffer, 1 EL Weinessig, 1 EL Sonnenblumenöl, 500 g Spargel

Zubereitung:

Die Rhabarberstange waschen, schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und hacken. Die Orange halbieren und einen Teil der Schale abreiben. Den Saft auspressen. Aus Orangensaft, Orangenschale, Salz, Zucker, Pfeffer und Essig ein Dressing zubereiten. Wenn Gewürze sich aufgelöst haben, das Sonnenblumenöl unterrühren. Die Rhabarberscheiben unter das Dressing heben. Die Spargelstangen waschen und schälen. Danach in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in einer leichten Gemüsebrühe bissfest garen (ca. 5 Minuten). Die gegarten Spargelstücke mit einem Drahtlöffel aus dem Kochwasser nehmen und heiß zum Rhabarber geben. Die Kräuter zugeben und alles vorsichtig vermischen. Sofort, noch warm, servieren.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

