

Spargelzauber Köstliche Rezepte für jede Jahreszeit

Diana Kluge

1. Auflage

2024

Inhalt

Einleitung.....	5
Klassischer Spargel mit Hollandaise	7
Spargelrisotto mit Zitronenbutter	10
Spargel-Quiche mit Ziegenkäse	13
Gegrillter Spargel mit Parmesankruste	16
Spargelsuppe mit frischer Petersilie.....	18
Spargel-Carbonara mit knusprigem Speck	20
Knackiger Spargelsalat mit Erdbeeren	22
Spargel und Lachs im Blätterteig.....	24
Asiatischer Spargel mit Tofu und Sesam	27
Spargel-Pasta mit cremigem Avocadopesto	29
Gebratener grüner Spargel mit Balsamico-Glasur	32
Spargel-Basilikum-Smoothie	34
Panierte Spargelstangen mit Dip.....	36
Spargel-Tarte mit Blauschimmelkäse	39
Roher Spargelsalat mit Pinienkernen	41
Überbackene Spargelröllchen mit Schinken	43
Spargel-Pilz-Ragout	45
Veganer Spargel-Burger	47
Gefüllte Spargelhähnchenbrust	50
Spargel-Pfannkuchen mit Kräuterquark.....	52
Impressum.....	56

Einleitung

Willkommen zu "Spargelzauber: Köstliche Rezepte für jede Jahreszeit", Ihrem kulinarischen Begleiter durch die Welt des Spargels. In diesem Buch haben wir eine Sammlung von Rezepten zusammengestellt, die die Vielseitigkeit dieses edlen Gemüses feiern, von klassischen Frühlingsgerichten bis hin zu innovativen Kreationen, die das ganze Jahr über Freude bereiten. Ob Sie nun ein Fan von weißem oder grünem Spargel sind, die Rezepte in diesem Buch bieten für jeden etwas – von einfachen Beilagen über Hauptgerichte bis hin zu überraschenden Desserts. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Wege, um Spargel in Ihre tägliche Küche zu integrieren und die jeweilige Saison mit frischen und aufregenden Aromen zu bereichern.



Klassischer Spargel mit Hollandaise

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien pro Portion: 300 kcal

Anzahl der Portionen: 4

Zutaten:

- 1 kg weißer Spargel
- 250 g Butter
- 3 Eigelbe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

- 1 Prise Cayennepfeffer
- Wasser zum Kochen

Zubereitung:

1. Beginnen Sie mit der Vorbereitung des Spargels, indem Sie das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Bringen Sie einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen. Geben Sie den Spargel hinein und lassen Sie ihn je nach Dicke der Stangen 15-20 Minuten köcheln, bis er weich, aber noch bissfest ist.
3. Für die Hollandaise die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und leicht köcheln lassen, bis sich die festen Bestandteile absetzen. Klären Sie die Butter, indem Sie die klare Flüssigkeit vorsichtig von den festen Bestandteilen abgießen.
4. In einem hitzebeständigen Gefäß über einem Wasserbad die Eigelbe mit dem Zitronensaft schaumig schlagen. Fügen Sie langsam die geklärte Butter hinzu, während Sie ständig mit einem Schneebesen rühren, bis die Sauce dick und cremig ist.
5. Würzen Sie die Hollandaise mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer.
6. Nehmen Sie den Spargel aus dem Wasser, lassen Sie ihn kurz abtropfen und arrangieren Sie ihn auf Tellern.
7. Gießen Sie die Hollandaise über den warmen Spargel und servieren Sie sofort.

Genießen Sie dieses exquisit zarte Gericht, das die feinen Aromen des Spargels mit der reichhaltigen, samtigen Hollandaise perfekt ergänzt, ein wahrer Klassiker, der in keiner Spargelsaison fehlen sollte!



Spargelrisotto mit Zitronenbutter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kalorien pro Portion: 420 kcal

Anzahl der Portionen: 4

Zutaten:

- 300 g Arborio-Reis
- 500 g grüner Spargel, in 3 cm lange Stücke geschnitten
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe, heiß
- 100 ml Weißwein

- 50 g Butter
- Abrieb und Saft von 1 Zitrone
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ein paar Blätter frischer Basilikum, zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Knoblauch und Reis hinzufügen und rühren, bis der Reis glasig erscheint.
3. Mit Weißwein ablöschen und rühren, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist.
4. Etwa ein Viertel der heißen Gemüsebrühe hinzufügen und unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis der Reis cremig und al dente ist (etwa 18-20 Minuten).
5. In einer separaten Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Spargelstücke etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie zart sind, aber noch Biss haben.
6. Den Spargel zum Risotto geben, den restlichen Parmesan, die verbleibende Butter, Zitronenabrieb und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Risotto auf Teller verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan und Basilikumblättern garnieren.