

# Inhalt

Kleine Spargelkünde..... 4

## Suppen

Grüne Spargelsuppe .....10

Sauerkraut-Suppe mit Spargel  
und Avocado.....12

Zitronengras-Spargelsuppe .....14

Spargelsuppe mit Schinken .....16

## Salate

Bunter Spargelsalat ..... 20

Gambas-Salat mit Spargel  
und Passionsfrucht..... 24

Spargel-Panna-Cotta mit  
warmem Spargelsalat ..... 26

Spargelsalat mit Erdbeeren .... 28

Spargel-Trauben-Salat ..... 30

Karamellierter Spargel..... 32

## Hauptgerichte

Flanksteak mit Spargel  
und Spargelgremolata ..... 36

Involtini vom Kalb mit Mandelpesto  
und neuen Kartoffeln ..... 38

Mango-Avocado-Tatar  
mit frittiertem Spargel und  
Orangenhollandaise ..... 40

Offene Lasagne mit Safran,  
Lamm und Spargel ..... 42

Pfannenpizza mit Spargel ..... 46

Reis-Igel mit Spargel ..... 48

Schollenröllchen mit Spargel ..... 52

Spargel mit Hollandaise ..... 54

Spargelbrot mit Schinken ..... 58

Spargel-Burger ..... 60

Spargel-Flammkuchen ..... 62

Spargel-Pfannkuchen-Röllchen.. 64

Spargel-Graupen-Risotto mit  
Rhabarber-Erdbeer-Soße ..... 68

Spargel-Röllchen..... 70

Spargeltarte ..... 72