

IRA KÖNIG

SPARGEL

Stangenweise
Frühlingsglück

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Spargel-Basics

- 4 Perfekt genießen
- 6 Spargel aus Topf, Pfanne und Ofen
- 8 Sauce hollandaise
- 9 Spargelcremesuppe
- 64 Spargelzeit ist Erdbeerzeit

Umschlagklappe hinten:

Die besten Spargelsaucen
Rhabarberdesserts

10 SPARGEL FÜR VEGGIES

- 12 Spargelbrötchen mit Zitronenbutter
- 14 Avocado-Erbsen-Suppe mit Wildspargel
- 15 Gefüllte Eier auf Spargelsalat
- 16 Ofenspargel zu Paprika-Orangen-Sauce
- 18 Spargel-Erdbeer-Salat mit Crostini
- 19 Spargel-Ricotta-Creme
- 19 Spargel-Wasabi-Dip
- 20 Quinoasalat mit gebratenem Thai-Spargel
- 21 Spargel-Tempura mit Mayonnaise
- 22 Spargel Primavera

- 24 Graupen-Spargel-Risotto
- 25 Spaghetti mit Spargel-Ziegenkäse-Sauce
- 26 Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln

28 SPARGEL DELUXE MIT FISCH

- 30 Matjes-Tartar mit Mango
- 32 Sommerrollen mit Garnelen und Spargel
- 34 Lachs-Spargel-Pizza
- 36 Spargel-Sushi-Bowl
- 37 Spargel-Kabeljau-Spieße
- 39 **Spargelpäckchen mit Rotbarbe**
- 40 Spargel-Fritters mit Minz-Joghurt
- 41 Spargel-Makkaroni zu Zander

COVER-REZEPT

42 SPARGEL FÜR FLEISCHLIEBHABER

- 44 Weißwurstsalat mit Spargel
- 46 Asiatischer Glasnudelsalat
- 48 Spargel-Curry-Suppe mit Hackbällchen
- 49 Asiatische Nudelsuppe mit Rindfleisch
- 50 Blätterteigschnecken mit Spargel
- 52 Cole Slaw mit Spargel zu Spareribs
- 53 Orientalische Ente zu Orangenspargel
- 55 Spargel-Couscous-Salat mit Lamm
- 56 Kalbsröllchen mit Spargelfüllung
- 58 Spargel-Hähnchen-Ragout mit Estragon
- 60 Register
- 62 Impressum



SAUCE HOLLANDAISE

180 g Butter | 1 Schalotte | je 1 Stängel Estragon und glatte Petersilie | 3 weiße Pfefferkörner | 1 EL Weißweinessig | 8 EL trockener Weißwein | 3 Eigelbe | Salz | 1 TL Zitronensaft
Für 4 Portionen | 25 Min. Zubereitung | Pro Portion ca. 410 kcal, 3 g E, 42 g F, 1 g KH



1 Butter würfeln und in einem Topf aufkochen lassen. So lange köcheln, bis sich auf der Oberfläche Schaum bildet. Schaum mit einer Kelle abnehmen.



2 Schalotte schälen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schüttern und abzupfen.



3 Schalotte, Kräuter, Pfeffer, Essig, 3 EL Wasser und Wein aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen.



4 Die Eigelbe mit einem Schneebesen unterrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen und die Masse mit einem Schneebesen dick-cremig aufschlagen.



5 Die Schüssel vom Herd nehmen. Die flüssige Butter zuerst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unter die Eimasse schlagen.



6 Die fertige Sauce hollandaise mit Salz und Zitronensaft würzen und sofort servieren.

SPARGELCREMESUPPE

750 g Spargel (z. B. Bruchspargel oder Klasse II) | 4 EL Butter | Salz | Pfeffer | 1 Prise Zucker | 1 EL Mehl | 800 ml Gemüsefond (Glas) | 100 g Sahne | Zitronensaft | 2 Stängel Kerbel | ½ Bund Schnittlauch

Für 4 Portionen | 40 Min. Zubereitung | Pro Portion ca. 240 kcal, 4 g E, 21 g F, 7 g KH



1 Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und längs halbieren. Übrigen Spargel in kleine Stücke schneiden.



2 Die Spargelstücke in 3 EL Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz mitbraten.



3 Unter Rühren den Gemüsefond zugießen. Aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Die Sahne steif schlagen.



4 Spargelspitzen in 1 EL Butter 1 Min. andünsten. Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Sahne unterrühren.



5 Kräuter waschen und trocken tupfen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe mit Spargelspitzen und Kräutern anrichten.

TIPP

Sehr lecker schmecken auch geröstete Mandelblättchen oder Schwarzbrotbrösel als Suppentopping.



SPARGEL DELUXE MIT FISCH

Für Kabeljau, Lachs und Garnelen ist das Stängengemüse die ideale Begleitung!
Das feine Spargelaroma unterstreicht den eleganten Fischgeschmack.
Ob asiatisch gewickelt in zartem Reispapier, klassisch italienisch auf einer knusprigen Pizza oder gästefein im raffinierten Päckchen – Fisch und Spargel sind das perfekte Team. Und durch die kurzen Garzeiten auch schnell gemacht.



LACHS-SPARGEL-PIZZA

Hier kommt Soul Food für Fischliebhaber! Raffinierte Pizza mit Tomatensugo, Parmesancreme, frischem Lachs und natürlich ... aromatischem Spargel.

500 g Weizenmehl (Type 550)
1 Würfel frische Hefe
500 g weißer Spargel
Salz
4 EL Olivenöl
400 g passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
Pfeffer
250 g Mozzarella
300 g Lachsfilet (ohne Haut)
75 g Parmesan
2 EL Kapern (Kapern)
6 Zweige Zitronenthymian

Pizza Deluxe

Für 4 Personen |
50 Min. Zubereitung |
45 Min. Gehen |
Pro Portion ca. 925 kcal,
49 g E, 39 g F, 93 g KH

- 1 Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 300 ml Wasser erwärmen. Zerbröckelte Hefe und 4 EL lauwarmes Wasser in die Mulde geben. Zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt ca. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in wenig kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Abgekühlte Stangen längs in Streifen schneiden. Übriges lauwarmes Wasser, 1 TL Salz und 3 EL Öl zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
- 3 Die passierten Tomaten und 1 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Fischfilet waschen, trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.
- 4 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teig noch einmal durchkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Mit passierten Tomaten dünn bestreichen. Parmesan und Mozzarella darauf verteilen, mit Lachs und Spargel belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Kapern und Zitronenthymian auf der Pizza verteilen. Pizza im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen.



KALBSRÖLLCHEN MIT SPARGELFÜLLUNG

Der Clou ist hier die Füllung! Spargelspitzen und würziger Schinken werden in dünne Kalbsschnitzel gewickelt und in feiner Sahne-Weißwein-Sauce geschmort.

- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- 4 dünne Scheiben Kochschinken
- 16 weiße Minispargelspitzen
- 2 Schalotten
- Salz | Pfeffer
- 3 EL Rapsöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 ml Kalbsfond
- 1 EL Speisestärke
- 150 g Sahne
- 2 TL Zitronensaft
- kleine Holzspießchen

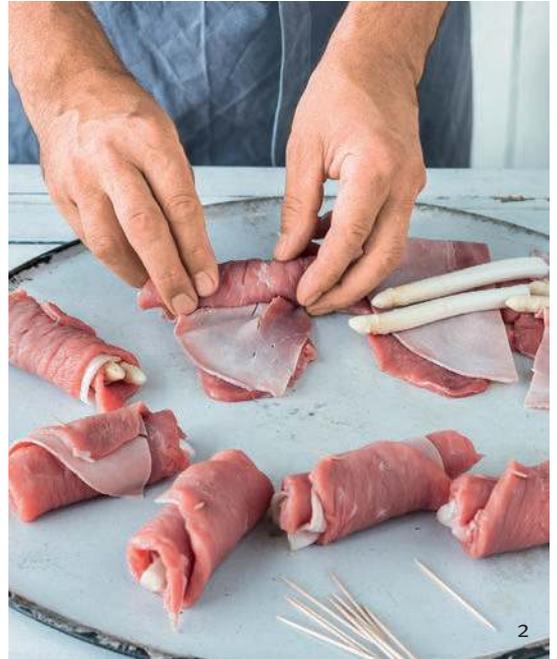
Raffiniert

- Für 4 Personen |
- 1 Std. Zubereitung
- Pro Portion ca. 430 kcal,
- 40 g E, 24 g F, 8 g KH

1 Schnitzel abspülen, trocken tupfen und quer halbieren. Schnitzel etwas flacher klopfen. Schinkenscheiben halbieren. Spargelspitzen waschen, trocken tupfen und die Enden dünn abschneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit je ½ Scheibe Kochschinken und 2 Spargelspitzen belegen (Bild 1). Schnitzel fest aufrollen und mit Holzspießchen feststecken (Bild 2).

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin rundherum kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalottenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein und Fond ablöschen (Bild 3), Deckel auflegen. Die Kalbsröllchen ca. 30 Min. schmoren lassen.

3 Stärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt verrühren. Röllchen aus dem Schmorfond nehmen. Angerührte Stärke in die kochende Sauce rühren. Die Sahne angießen und die Sauce weitere ca. 5 Min. offen köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Röllchen wieder in die Sauce geben und darin erwärmen. Dazu schmecken dünne Bandnudeln.





GENUSS IM FRÜHLING!

Spargelsaison! Jetzt gibt's die ersten zarten Stangen des Jahres als Veggie-Variante, mit Fleisch oder Fisch. Alle Rezepte neu, kreativ, erstklassig und superleicht nachzukochen. Besonderes Highlight: Die extra-köstlichen Kombinationen aus klassisch deutschem Gemüse und italienischen oder asiatischen Zutaten. Wie wäre es mit einer Spargel-Lachs-Pizza oder Spargel-Sommerrollen?

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Basic-Know-how für Spargelneulinge

Und der Clou: Vier Frühlingdesserts für ein geniales Finale



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5937-3



9 783833 859373



www.gu.de

