

## SPARGEL

### Spargelpizza

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl  
150 g kalte Butter  
1 Ei  
1/2 TL Salz  
1 kg weißer Spargel  
je 1 TL Salz und Zucker  
Butter für die Form  
200 g Salami am Stück  
2 Tomaten (ca. 150 g)  
200 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgefroren)  
100 g ger. Allgäuer Emmentaler  
1 bis 2 EL Pizzagewürz

#### Zubereitung:

Mehl, Butterflöckchen, Ei und 1/2 TL Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Als Kugel in Klarsichtfolie 30 Min. kühl stellen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. Ca. 1 1/2 l Wasser, Salz, Zucker aufkochen. Spargelstücke einlegen, in etwa 8 Min. bissfest kochen. Abgießen (Kochwasser auffangen), Spargelstücke abtropfen lassen, auf Küchenpapier trockentupfen. Form (26 cm Ø) mit Butter ausstreichen, mit Teig auslegen, Rand leicht hochdrücken. Mit Spargel belegen. Salamiwürfel, Tomatenscheiben auf Spargel verteilen. Erbsen, Käse, Pizzagewürz darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, 2. Schiene, 20 bis 30 Min. backen.

### Spargelfondue mit pikanten Dips

Zutaten für 4 bis 6

#### Portionen

1 kg weißer Spargel  
50 g Butter  
Salz, Zucker, Muskat  
Weißwein, trocken (2 cl)

#### Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen, Spargelstücke einlegen, Salz, Zucker und Muskat darüber streuen, Wein hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. dünsten. Spargel in einer feuerfesten Form oder in einem Fonduetopf servieren. Dazu vorbereitete Soßen reichen, in die die Spargelstücke mit Fonduegabeln eingetunkt werden.

...mit Dill: Dillmajonäse, abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Worcestershiresoße

...mit Wein: Majonäse mit mildem Senf, Salz, Cayennepfeffer und einem Schuss Weißwein

...mit Knoblauch: Joghurt mit Dijonsenf, Rapsöl, Eierhack, Dill, Kresse und Petersilie verrühren, mit Weißweinessig, Knoblauchsatz, Pfeffer und einem Spritzer Tabasco abschmecken

...mit Paprika: Sahnequark mit Majonäse, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika glatt rühren, mit Pfefferschoten garnieren

...mit Kräutern: Joghurt mit Sahne, Delikatess-Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten, gemischten Kräutern verrühren

...mit Quark: Quark mit Milch, geriebener Zwiebel, fein geschnittenem Estragon, Salz, Pfeffer und Worcestershiresoße verrühren

#### Spargel-Lachs-Salat

Zutaten für 4 Portionen

800 g weißer Spargel  
je 1/2 TL Salz und Zucker  
4 EL Himbeeressig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
6 EL Rapsöl  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 kleine Zwiebel  
300 g Stremel- oder Räucherlachs  
Salatblätter  
Dillspitzen

#### Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker aufkochen und die Spargelstücke darin gut mit Wasser bedeckt 10 bis 12 Min. garen. Herausnehmen, gut abtropfen und erkalten lassen. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl und Senf unterschlagen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und untermischen. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Spargelstücken mischen. Die Marinade unterheben und den Salat 30 Min. im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen. Auf Salatblättern anrichten und mit Dillspitzen garnieren.

#### Spargel-Toast

Zutaten für 6 Portionen

750 g weißer Spargel  
je 1/2 TL Salz und Zucker  
700 g gekochter Schinken  
50 g roher Schinken  
100 g Fleischwurst  
6 Scheiben Toast  
Butter für den Toast  
2 Eier  
100 ml Sahne  
50 g ger. Allgäuer Emmentaler  
Salz, Pfeffer  
Rapsöl zum Braten  
Schnittlauchröllchen

#### Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, die Stangen halbieren. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargel zufügen und in 10 bis 12 Min. bissfest kochen. Herausnehmen, gut abtropfen und erkalten lassen. Schinken und Fleischwurst in feine Streifen schneiden. Toast goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit Butter bestreichen. Spargelstangen darauf legen und Schinken- und Wurststreifen darüber geben. Eier, Sahne und Emmentaler mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und im

Rapsöl zu Rührei stocken lassen. Auf den Toastschnitten verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Gebackener Spargel mit Kräutercreme  
Zutaten für 4 Portionen

750 g weißer Spargel  
125 g Mehl  
150 ml helles Bier  
1 Ei (getrennt)  
Salz  
1 EL Rapsöl  
Rapsöl zum Frittieren  
Für die Kräutercreme  
2 hart gekochte Eier  
2 Delikatessgurken  
1 kleine Zwiebel  
350 g leichte Majonäse  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Schnittlauchröllchen  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft, Senf

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in 5 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser gut bedeckt 6 bis 8 Min. halb gar kochen. Abtropfen und erkalten lassen. Mit Küchentrepp trockentupfen. Mehl, Bier, Eigelb, Salz und Öl mit Schneebesen verrühren, 30 Min. ruhen lassen. Für Kräutercreme Eier, Gurken und Zwiebel hacken, mit Majonäse vermischen. Petersilie und Schnittlauch unterziehen und Creme mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf abschmecken. Zugedeckt kühl stellen. Eiweiß steif schlagen und unter Bierteig ziehen. Spargelstücke eintauchen und in Fritteuse bei 180 °C goldgelb herausbacken. Mit Kräutercreme servieren.

Forellenfilets auf Spargelstreifen  
Zutaten für 4 Portionen

750 g weißer Spargel  
200 ml Fleisch- oder  
Gemüsebrühe  
(Granulat aus dem Glas)  
200 ml Sahne  
1 TL Zitronensaft  
Muskat  
4 EL ger. Allgäuer Emmentaler  
4 frische Forellenfilets  
Salz, Pfeffer  
2 bis 3 EL Mehl  
4 EL Butter  
2 EL fein geschnittene Dillspitzen

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen der Länge nach in Streifen schneiden. Brühe und Sahne zusammen aufkochen, mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Spargelstreifen zufügen und darin gar dünsten. Den Käse unterrühren. Forellenfilets salzen und pfeffern, in Mehl wenden. In der nicht zu heißen Butter von beiden Seiten in ca. 8 Min. goldgelb braten. Spargelstreifen mit Soße auf vier vorgewärmten Tellern verteilen, je ein Forellenfilet darauf legen und mit Dill garnieren. Dazu passen neue Butterkartoffeln.

Spargel-Schinkencreme mit Bandnudeln  
Zutaten für 4 Portionen

250 g schmale Bandnudeln  
1 TL Salz  
800 g weißer Spargel  
je 1/2 TL Salz und Zucker  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 g gekochter Schinken  
3 EL Rapsöl  
200 ml Sahne  
2 Eigelb  
50 g ger. deutscher Gouda  
Salz, Pfeffer  
2 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Nudeln mit Salz in reichlich Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Zucker in ca. 1 1/4 l Wasser nicht zu weich kochen. Abgießen (Kochwasser ggf. auffangen) und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken, Schinken fein würfeln. Beides im Rapsöl goldbraun anbraten, Spargel dazugeben. Sahne mit Eigelb, Gouda, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Unter die Spargel-Schinkenmischung heben und nochmals heiß werden lassen (nicht mehr kochen). Bandnudeln vorsichtig untermischen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen und mit Basilikum bestreut servieren.

Spargel-Putengeschnetzeltes  
Zutaten für 4 Portionen

750 g weißer Spargel  
je 1/2 TL Salz und Zucker  
1 mittelgroße Zwiebel  
50 g Frühstücksspeck  
600 g Putenbrustfilet  
Salz, Pfeffer  
1 bis 2 EL Mehl  
50 g Butterschmalz  
100 ml lieblicher Weißwein  
250 ml Sahne  
4 EL Creme fraîche  
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. 3/4 l Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, Spargelstücke darin 8 Min. dünsten. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln, Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Putenfilet in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Zwiebel und Speck im Butterschmalz andünsten, Fleisch zufügen und alles goldgelb anbraten. Wein und Sahne angießen und zu cremiger Soße einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke und Creme fraîche unterheben. Alles noch einmal heiß werden lassen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Kartoffelrösti oder Nudeln.

Spargelsalat mit Erdbeeren  
Zutaten für 4 Portionen

800 g weißer Spargel  
300 g Erdbeeren  
3 EL Orangensaft  
2 EL Joghurt  
2 EL leichte Majonäse  
2 EL Kräuter-Creme fraîche  
Zucker, Salz, Pfeffer  
Salatblätter  
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser gut bedeckt in 10 bis 12 Min. garen. Abgießen, gut abtropfen und erkalten lassen. Erdbeeren kalt abbrausen, trockentupfen, putzen und vierteln. Orangensaft mit Joghurt, Majonäse und Creme fraîche glatt rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke und Erdbeerviertel unter die Soße heben und auf Salatblättern anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Für Sie entdeckt und zusammengestellt durch ©EPS-Schäffler /  
SchäfflerTextzusammenstellung: © Ermasch - Presse - Service, Schäffler  
Fotos: © EPS-Schäffler  
Quelle: CMA DEUTSCHLAND

Rückfragen bitte an [eps-schaeffler@gmx.de](mailto:eps-schaeffler@gmx.de)

Alle Orts-, Zeit- und Preisangaben sind ohne Gewähr.  
Bitte beachten Sie, dass sämtliche Photos und Texte dem Urheberrecht  
unterliegen  
und nicht für Veröffentlichungen verwendet werden dürfen.  
Mißbrauch wird daher strafrechtlich verfolgt.