

# Spargelrezepte

## Spargel mit Béchamelsoße

### Zutaten

**Für 4 Personen:** 2 bis 2,5 Kg frischen Spargel, 2-3 Liter Wasser, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 1 TL Butter oder Öl.

**Für die Béchamelsoße:** 30-40 g Butter, 30 g Mehl, 30-40 g Schinken, 1 nußgroßes Stück Zwiebel, 1/2 Tasse Milch oder Sahne, 2 EL geriebener Parmesankäse, Salz und Pfeffer, Fleischbrühe, etwas Wasser oder Suppenwürze.

### Zubereitung

#### 1. Spargel kochen:

Spargel waschen, schälen und ggf. bündeln. Spargel in das kochende Wasser geben, dem Salz und Zucker und wenig Butter oder Öl zugegeben wurde. Spargel - je nach Wunsch - ca. 15-25 Minuten kochen lassen. Anschließend den fertigen Spargel vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf einer vorgeheizten Servierplatte anrichten.

#### 2. Zubereitung der Béchamelsoße:

Die Zwiebel wird in Scheiben geschnitten, der Schinken in Würfel. Dann dämpft man beides in der zerlassenen Butter hellgelb, gibt das Mehl darüber und lässt es anziehen.

Anschließend mit Brühe und Milch löschen, Käse und Gewürze hinzugeben und langsam durchkochen lassen. Die Sauce nun durch ein Sieb ziehen. Den Rückstand im Sieb kann für Fleischspeisen oder Suppen verwendet werden.

**Dazu passt:** Schinken oder Schnitzel, Kartoffeln, Rührei oder in Viertel geschnittene hartgekochte Eier.

## Frittierte Spargelköpfe

### Zutaten

**Für 4 Personen:** 2 Kg frische Spargelköpfe, ca. 2-3 Liter Wasser, ca. 1 Glas Mineralwasser, Butter, Öl, 2 Eier, 200 g Mehl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenscheiben.

### Zubereitung

#### 1. Spargel kochen

Spargelköpfe waschen und - sofern nötig - schälen. Spargel in kochendes Wasser geben, dem Salz und Zucker und wenig Butter (1-2 EL) zugegeben wurde und ca. 10 Minuten kochen lassen. Die Spargelköpfe anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

#### 2. Teigmantel

Die Eier trennen. Mehl, Eigelb, 2-3 EL Öl und Mineralwasser zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Teig nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nun das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Die abgetropften Spargelköpfe in den Teig geben und einige Minuten ziehen lassen.

### 3. Spargelköpfe im Teigmantel frittieren

Die Spargelköpfe aus dem Teig heben und in heißes Frittierfett oder -öl geben und ca. 3 Minuten goldbraun frittieren. Die frittierten Spargelspitzen anschließend sorgfältig abtropfen lassen und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

## Spargel-Schinken-Röllchen mit Tomaten und Käse überbacken

### Zutaten

**Für 2-3 Personen:** 1 Kg weißen oder grünen Spargel, Butter, Zucker, Salz, 200 g große Scheiben Schinken (geräuchert oder Kochschinken), 200 g geriebenen Käse (Emmentaler), 3-4 Tomaten.

### Zubereitung

#### 1. Spargel kochen:

Spargel waschen, schälen und in kochendes Wasser geben, dem Salz und Zucker, wenig Butter (1-2 EL) oder Öl zugegeben wurde und ca. 15 Minuten kochen. Den Spargel anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und gut abtropfen lassen.

#### 2. Röllchen:

Jeweils drei bis vier Stangen in eine Schinkenscheibe einrollen und in eine hitzebeständige Auflaufform geben. Nun die Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Schinkenröllchen legen. Abschließend mit dem geriebenen Käse bestreuen.

#### 3. Backen und servieren:

Bei etwa 200 Grad im vorgeheizten Backofen (mittlere Höhe) etwa 15 Minuten überbacken und servieren.

**Dazu passt:** grüner Salat und Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

## Spargelauflauf mit Mozzarella und Champignons

### Zutaten

**Für 2-3 Personen:** 1 kg Spargel, 300 ml Gemüsebrühe, 300 ml Weißwein, Saft von 1 Zitrone, Lorbeerblatt, Nelken, Pfefferkörner, 4 EL Butter, 150 g Champignons, Tomaten, Salz, Pfeffer, 200 g Mozzarella, 2 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung

#### 1. Spargel zubereiten

Den frischen Spargel waschen, dünn schälen und die holzigen Enden abschneiden. Gemüsebrühe, Weißwein, Zitronensaft, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner mit Butter in einem großen Topf aufkochen lassen. Den Spargel in den Sud legen und 7 bis 10 Minuten leicht kochen lassen.

## 2. Flache Auflaufform

In der Zwischenzeit die Champignons in Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Spargel aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und in eine flache Form legen.

Die Champignons und die Tomaten gleichmäßig darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Tomaten anrichten.

## 3. Im Ofen überbacken und servieren

Den Auflauf etwa 20 Minuten im heißen Ofen bei 220 °C überbacken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

## Spargel mit geräuchertem Lachs

### Zutaten

**Für 3-4 Personen:** 1 Kg frischen Spargel (weißen Bleichspargel), 400 g geräucherter Lachs, 1 große Tasse feingehackten Dill, 5 EL feingehackte Zitronenmelisse, 1 Tasse feingehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, 5 EL Essig (weißen Balsamicoessig), 10 EL Olivenöl oder Walnussöl.

### Zubereitung

#### 1. Spargel zubereiten

Den frischen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ausreichend Wasser mit wenig Salz, Zucker und 1-2 EL Butter ca. 10-20 Minuten mehr oder weniger bissfest garen. Spargel anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

#### 2. Auf Platte anrichten

Den Spargel auf einer Platte anrichten und mit dem in dünne, nicht zu große Scheiben geschnittenen Lachs belegen.

#### 3. Sauce

Die frischen und sehr fein gehackten Kräuter können noch zusätzlich mit einem Mörser zerrieben werden. Kräuter mit Essig und Öl sorgfältig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 4. Servieren

Sauce auf der Platte um den mit Lachs belegten Spargel gießen.  
Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.