



*Leckereres mit*  
**SPARGEL**



**45**

**REZEPTE**

für

Suppen, Salate  
und Hauptgerichte

*Leckerer mit*  
**SPARGEL**



Endlich ist es so weit! Es ist wieder Spargelzeit. Probieren Sie doch einmal das klassische Königsgemüse in neuen Variationen. Dieses Buch entführt Sie zu köstlichen Spargelsuppen und knackigen Salaten, zeigt Ihnen vegetarische Highlights und süchtig-machende Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch.

**KALT GENOSSEN:** Gazpacho mit weißem und grünem Spargel ...

**CREMIG PÜRIERT:** Spargelsüppchen mit Mandelmus ...

**RAFFINIERT ZUSAMMENGESTELLT:** Spargeltarte mit Ziegenfrischkäse ...

**SCHNELL GEMACHT:** Spargelrisotto mit Orange ...

... und viele weitere leckere Rezepte.

## HINWEISE

Die Backofentemperaturen beziehen sich auf den Elektroherd mit Ober-/Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die Temperatur um 20 °C. Soweit nicht anders angegeben, wird auf der mittleren Einschubleiste gebacken.

Bei den Zutatenmengen ist jeweils das Rohgewicht, also das Gewicht des Lebensmittels vor der Verarbeitung, angegeben. Bei Stückangaben gehen wir immer von Lebensmitteln mittlerer Größe aus. Sowohl Portions- als auch Nährwertangaben können nur Näherungswerte sein.

## ABKÜRZUNGEN

cm = Zentimeter

E = Eiweiß

El = Esslöffel

F = Fett

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

KH = Kohlenhydrate

kj = Kilojoule

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

P. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TI = Teelöffel

## FOTOS

S. 60 Studio Klaus Arras; alle anderen Fotos: TLC Fotostudio

## ILLUSTRATIONEN

[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): © insemar (Spargel S.1), © Lida

eISBN 978-3-6251-6176-9

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive: Rezeptfotos: TLC Fotostudio;

[stock.adobe.com](https://stock.adobe.com): tashka2000 (Fond), insemar  
(Spargel-Illustration)

Gesamtherstellung: Komet Verlag, Köln

Alle Rechte vorbehalten



*Leckerer mit*  
**SPARGEL**

**45** Rezepte für Suppen, Salate und Hauptgerichte

# INHALT

## VORSPEISEN, SUPPEN & SALATE

- Gegrillter Spargel mit Orangenvinaigrette
- Ceviche mit Spargel und Lachs
- Crêpe-Röllchen mit Spargelfüllung
- Spargelsuppe mit Kohlrabi und Fleischbällchen
- Spargelsalat mit buntem Gemüse
- Spargelcremesuppe mit Weißwein
- Spargelsalat mit Feta und Walnüssen
- Tarteletts mit grünem Spargel
- Spargel-Reis-Salat mit Koriander-Sesam-Dressing
- Spargelsalat auf toskanische Art
- Spargelsoufflé mit Räucherlachs
- Spargelsüppchen mit Mandelmus
- Gebratener Spargel mit Pinienkernen
- Gazpacho mit weißem und grünem Spargel
- Spargelsalat mit Kartoffeln und Bärlauch

## VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Spargelcrespelles mit schwarzem Trüffel

Spargelpfanne herrlich asiatisch

Pasta mit Spargel und Kürbis

Spargeltarte mit Ziegenfrischkäse

Spargelquiche mit Ricotta

Farfalle mit Spargel und Rhabarber

Linguine mit grünem Spargel

Spargelrisotto mit Orange

Bratlinge mit Spargel und Walnüssen

Spargel-Spaghetti mit cremiger Sauce

Spargelspitzen mit Ziegenkäse

## HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH & FISCH

Gebratener Spargel in Ingwer-Sauce

Rinderfilet mit Spargel und Estragonsauce

Spargelcurry mit Schweinemedallions

Spargelgugelhupf mit Schinken

Spargel-Tortilla mit Chorizo

Hühnerfrikassee - klassisch gut

Spargelfrikadellen mit Hackfleisch

Spargelquiche mit Räucherlachs

Saltimbocca mit grünem Spargel

Thaispargelpfanne mit Entenbrust

Zander mit Spargel-Möhren-Ragout

Frühlingstorte mit Schinken

Spargelpfanne mit Hühnchen

Teriyakilachs auf grünem Spargel

Gegrillter Lachs mit Spargelgemüse

Thaispargel mit Steinbutt und Jakobsmuscheln

Feuilleté von Spargel und Zander

Sesam-Thunfisch mit Spargel-Rettich-Gemüse


Pfannkuchenröllchen mit Spargel und Schinken


## **Hinweise zum Buch**



# GEGRILLTER SPARGEL

## *mit Orangenvinaigrette*

 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)

 Pro Portion ca. 328 kcal/1373 kJ, 20 g E, 20 g F, 19 g KH

### **Für 4 Portionen**

#### **Für den Spargel**

1 kg weißer Spargel  
1 Tl Salz  
1 Prise Zucker  
1 El Butter

#### **Für die Orangenvinaigrette**

250 ml Orangensaft  
abgeriebene Schale von  
1/2 unbehandelten Orange  
1 Spritzer Sherryessig  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Eigelb  
1 Spritzer Orangenlikör  
einige Orangenscheiben

1 El Rapsöl

### **Außerdem**

Orangenscheiben zum Garnieren

250 g roher Schinken

**1.** Spargel schälen, die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen ganz entfernen). Spargel waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz, Zucker und Butter in einem großen Topf aufkochen, den Spargel hineingeben und in 12-15 Minuten gar kochen (das hängt von der Dicke der Stangen ab). Spargel mit einem Schaumlöffel herausheben, etwas abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen.

**2.** Für die Orangenvinaigrette Orangensaft und -schale in einen Rührbecher geben und die restlichen Zutaten zugeben. Das Ganze kräftig aufschlagen. Vinaigrette über den Spargel geben und diesen darin 1 Stunde marinieren lassen.

**3.** Spargel aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Stangen darin 2-3 Minuten braten, bis sich Grillstreifen bilden. Spargel auf Tellern anrichten, die Vinaigrette darüberträufeln und mit Orangenscheiben garnieren. Dazu Schinken reichen.

