

Spargel- und saucenrezepte

Rezept **Buttersauce**

Zutaten für 4 Portionen

40 g Butter
40 g Mehl
0,5 l heiße Brühe
Salz & Muskat

Zubereitung

Die Butter zerlassen und unter Rühren das Mehl darin goldgelb anbraten, mit der heißen Brühe ablöschen und 10 min. köcheln lassen.
Mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Rezept **Bechamelsauce**

Zutaten für 4 Portionen

30-40 g Butter
30 g Mehl
40 g Schinkenwürfel
2 El gehackte Zwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch oder Sahne
2 El geriebenen Parmesan
Salz & Pfeffer
etwas Fleischbrühe

Zubereitung

Die Zwiebel und den Schinken in der Butter goldgelb anschwitzen, mit Mehl bestauben und anziehen lassen.
Anschließend mit Brühe und Milch/Sahne ablöschen, den Käse und die Gewürze dazugeben und langsam einkochen lassen.
Die Sauce durch ein Sieb passieren, die abgeseihten Zutaten können aufgehoben und für andere Zwecke zum Verfeinern genutzt werden.

Rezept **Sauce Hollandaise**

Zutaten für 4 Portionen

200 g handwarme Butter
2 Eigelb
2 El Spargelbrühe oder Wasser
2 El Weinessig
2 El Zitronensaft
25 g feingehackte Zwiebeln
Salz, Pfeffer & Muskat

Zubereitung

Essig, Spargelbrühe und die Zwiebeln eindünsten und dabei um 2/3 reduzieren, danach abkühlen lassen.

Die Reduktion in ein hochwandiges Gefäß geben, dieses in ein Wasserbad stellen.

Das Wasserbad darf **nicht kochen** ~ 65 Grad, Eigelb dazugeben und bei mittlerer Hitze mit der Reduktion cremig aufschlagen.

Die warme Butter tropfenweise und unter kräftigen Rühren in die Sauce mischen, mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken und kurz vor dem Servieren den Zitronensaft dazugeben.

Tipps zum Spargelkochen

- ~ Spargel in einem Spargeltopf oder gebündelt und zusammengebunden kochen
- ~ dem Spargelwasser eine Prise Salz, etwas Butter und 1 Prise Zucker beifügen
- ~ die Spargelbrühe auffangen und als Grundlage für Spargelsaucen und Dressings verwenden.

Gratinierte Schinken-Spargel-Röllchen

Zutaten für 2 Personen

8-10 Stangen geschälten Spargel
4-5 Scheiben Kochschinken
50 ml Sahne
50 g geriebenen Käse
2 El gehackte Kräuter
4-6 El gehackte Tomaten
je 1 Prise Salz, Zucker für Kochwasser
Zutaten für eine Spargelsauce nach Wahl,
auch Fertigsauce geeignet
Spargelwasser auffangen

Zubereitung

Spargel bissfest kochen,
abgießen, dabei Spargelwasser auffangen.
Die Schinkenscheiben mit den Kräutern und Tomatenstücken bestreuen,
die Spargelstangen darin einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.
 $\frac{1}{4}$ l Spargelwasser und die Sahne verrühren
und daraus eine Sauce nach Belieben herstellen.
Siehe „Spargelsaucen“ oder ein Fertigprodukt verwenden.
Die Spargelsauce über die Röllchen verteilen,
mit Käse bestreuen und im **vorgeheizten** Backofen 175 Grad,
Umluft 150 Grad für 20-25 min überbacken.

Als Beilage empfehlen wir Karoffeln...

Guten Appetit !

Hähnchen-Spargel-Salat

Zutaten für 4 Personen

500-600 g geschälten Spargel oder Bruchspargel
600 g Hähnchenbrustfilet
1 Becher Joghurt
300 g Feldsalat, küchenfertig
Olivenöl
Honig
3 El Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskat
Paprikapulver & Currypulver
je 1 Prise Salz, Zucker für Kochwasser
1 Bund Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Den Spargel bissfest kochen,
herausnehmen und gut abtropfenlassen.

In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet abwaschen,
mit dem Paprika und Curry, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne
oder im vorgeheizten Backofen je nach Größe 20-25 min. gar braten.
Das Dressing für den Salat aus dem Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft,
Honig, Pfeffer, Salz und Muskat herstellen.

Den gekochten Spargel in Stücke schneiden
und mit dem Feldsalat auf Portionstellern anrichten.
Das gebratene Hähnchenbrustfilet in daumendicke Scheiben schneiden,
dem Salat beifügen und alles mit dem Dressing überziehen,
mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir Baguettebrot...

Guten Appetit !

Feuriger Spargel-Salami-Salat

Zutaten für 3 Portionen

500 g grünen Spargel, geschält
200 ml Fleisch -oder Gemüsebrühe
250 g Kolbasz oder Salciccia picante in feinen Scheiben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El Puderzucker
Weißweinessig
Olivenöl
Salz & Pfeffer
Honig
glatte Petersilie, gehackt
Parmesanraspel

Zubereitung

Die Spargelstangen in 3-4 cm große Stücke schneiden.
Den Puderzucker in einer Pfanne karamelisieren und
die Spargelstücke darin anbraten,
mit der Hälfte der Brühe ablöschen
und bei mittlerer Temperatur bißfest garen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln
und zusammen mit der Dauerwurst und dem Spargel
in einer Salatschüssel anrichten.

Für das Dressing Öl, Essig,
die restliche Brühe verrühren und
mit Salz, Pfeffer, Honig abschmecken.

Das Dressing über den angerichteten Salat geben
und mit der gehackten Petersilie und
dem Parmesan bestreuen, etwas durchziehen lassen.

Dieser Salat kann als Beilage beim Grillen
oder als Hauptspeise mit Bruschetta oder Fladenbrot gereicht werden.

Guten Appetit !

Spargelcremesuppe a la Merguez

Zutaten für 4 Portionen

750 g weißen Spargel, geschält
500 g Kartoffeln, mehligkochende
4 Lambratwürste `Merguez`
100 ml süße Sahne
Olivenöl
Salz, grobgem. Pfeffer & Muskat
1 Glas Kalbsfond
Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung

Den geschälten Spargel in Stücke schneiden,
dabei die Köpfe separieren und weglegen
die Spargelschalen aufheben.
Die Kartoffeln waschen, schälen und
in kleine Stücke schneiden.

Den Kalbsfond mit Wasser auf gut 1 l auffüllen,
leicht salzen und ca. 15 min. die Spargelschalen darin auskochen,
anschließend durch ein Sieb gießen und **den Sud auffangen.**

Etwas Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen,
die Kartoffel- und Spargelstücke anbraten und
mit dem Spargelsud ablöschen.
Alles für ca. 15 min köcheln lassen und
anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Spargelsuppe mit Sahne verfeinern und
mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken.

Die Spargelköpfe der Länge nach halbieren,
die Lambratwürste in Stücke schneiden und
beides in Öl rundum gut durchbräunen.

Die Spargelcremesuppe zusammen mit
den Spargelköpfen und der Bratwurst anrichten
und nach Belieben mit Petersilie dekorieren.

Guten Appetit !

Spargelsalat an Rinderbrust

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spargel, geschält
750 g Rinderbrust
4 Karotten, geteilt
1-2 Zwiebeln, geteilt
4 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren
Salz & Pfeffer

3 hartgekochte Eier
3 Gewürzgurken
fettreduzierte Majonnaise
 $\frac{1}{2}$ Becher Joghurt
4 El Frischkäse
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
Gartenkräuter nach Belieben
1 El Senf & Honig
Kresse
Weißweinessig & Olivenöl

Zubereitung

Am Besten am Vortag die Rinderbrust kochen:

Mit reichlich kaltem Wasser, Karotten und Zwiebeln, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren ansetzen und gut 1 $\frac{1}{2}$ Stunden garkochen, gut auskühlen lassen.

Die Spargel in Stücke schneiden und im Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter bißfest garen.

In der Zwischenzeit das Dressing herstellen, die Majonnaise mit Joghurt und Frischkäse verrühren, die Gartenkräuter waschen und kleinhacken, Eier, Gurken und Frühlingszwiebeln kleinwürfeln, alles unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl, Senf und Honig abschmecken.

Die ausgekühlte Rinderbrust in dünne Scheiben aufschneiden, mit Salz & Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Die warmen Spargelstücke mit dem Dressing mischen und mit dem Rindfleisch anrichten.

Guten Appetit !

Schweinefilet an Rucola und grünem Spargel

Zutaten für 2 Portionen

400-500 g Schweinefilet
6-8 Stangen grünen Spargel, küchenfertig
4-6 Champignonköpfe, geteilt
2 Portionen Rucola, gewaschen
Parmesanraspel
Salz & Pfeffer, grob
Olivenöl

Olivenöl & Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe, zerkleinert
etwas Zitronensaft
1 El Senf & Honig
Salz & Pfeffer, grob

Zubereitung

Das Schweinefilet würzen und im Ganzen rundum anbraten.
Den Backofen Umluft 150 Grad vorheizen und das Filet für ca. 30 min. fertiggaren.

Den Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren,
anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl weitergaren,
nach 5 min. die Champignonköpfe zufügen und mitbraten,
nach weiteren 5 min. salzen und pfeffern und abkühlen lassen.

Die Vinaigrette wie folgt herstellen:
Olivenöl, Balsamico, Knoblauch,
etwas Zitronensaft, Senf & Honig, Pfeffer & Salz verrühren.

Das fertig gegarte Filet in Alufolie einschlagen und etwas ruhen lassen.

Den Rucola zusammen mit dem abgekühlten Spargel auf Tellern anrichten,
mit der Vinaigrette überziehen und
das in Scheiben geschnittene Schweinefilet anlegen und
mit den Parmesanraspeln bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir Baguettebrot...

Guten Appetit !