

SPARGEL GERICHT MIT FRISCHKÄSE UND SCHINKEN

1 kg geschälter Spargel
1/2 Beutel Cremefraich
1/2 Beutel süße Sahne
1/2 Beutel Frischkäse
1 Ei
250 g gekochter Schinken

Spargel kochen.
Cremefraich, Sahne, Frischkäse und Ei mischen.
Spargel in Stücke schneiden und unterheben.
Schinken würfeln und ebenfalls unterheben.
In Auflaufform füllen und mit Butter und Semmelbrösel bestreuen.
Bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

SPARGEL IN NUDELTEIG MIT CHILI-HOLLONDAISE

Für 4 Personen
1 Paket (Rolle) frischen Nudelteig (Maultaschenteig)
1 500g Spargel
Parma- oder anderer magerer rother Schinken
1 Beutel Sauce Hollandaise (unsere haus eigene)
2-3 frische rote Pepparoni (fein geschnitten)
Schnittlauch in Röllchen

Spargel mit Salz, Zucker, Butter und Muskatnuß ca. 15-20 Minuten kochen, gut abtropfen lassen, etwas Kochwasser aufheben.

Nudelteig ausbreiten, mit Spargelwasser bepinseln, Schinken drauf, 2-3 Stangen Spargel, zusammenrollen.

Form fetten, etwas Spargelwasser rein. Spargelrollen reinlegen, nochmals mit Spargelwasser bepinseln.

Sauce Hollandaise und Chilis mischen und darübergeben.

Im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze 200°C) ca. 30 Minuten überbacken, mit Schnittlauch bestreuen.

SAUCE HOLLANDAISE (KALORIENREDUZIERT)

20 g Butter
20g Mehl
1/4 l Spargelsud
2 Eigelb
6 EL Sahne
50 g Butter

Butter im Kochtopf zerlaufen lassen. Das Mehl dazugeben und glatt rühren. Spargelsud langsam unter rühren dazugeben, bis die Masse glatt gebunden ist.
Eigelb, Sahne und Butter mit dem Handrührgerät unterziehen und schaumig rühren.



LUDWIGSTRASSE 50
67161 GÖNNHEIM
TEL. 0 63 22 / 6 69 64
FAX 0 63 22 / 81 38
spargelhofwalter@t-online.de
www.spargelhof-walter.de

SPARGELHOF REZEPTBLATT 2010

SPARGELREZEPTE

SPARGEL - OMLETT

1000 g Spargel
1 Stuch Butter
1 Prise Zucker, Salz

Für die Omeletts:
8 Eier
Salz
80 g Butter

Spargelstangen vom Kopfende her schälen. Holzige Enden großzügig abschneiden. Wasser mit Butter und 1 Prise Zucker in einem Topf aufkochen. Salzen. Spargelstangen hineinlegen. Vom Kochen an in 25 Minuten garen. Abtropfen lassen und warmhalten.

Eier locker verquirlen und salzen. In jeweils 20 g in der Pfanne erhitzter Butter nacheinander 4 Omeletts backen. Die Eimasse muß den Pfannenboden bedecken und wird während des Stockens leicht in die Mitte geschoben.

Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen, sobald es gestockt, aber auf der Oberfläche noch cremig ist. Mit jeweils einem Viertel der Spargelstangen belegen,

SPARGEL AUS DEM OFEN

Für 4 Personen
2 kg weißer Stangenspargel (L)
2 TL Butter
2 TL Zucker (am besten braunen)
4 Pr Salz
8 Stk Bögen Alufolie, etwas länger als der Spargel

Vorab: Der Spargel gart im eigenen Saft und bekommt so einen wunderbar vollen Eigengeschmack...

1. Zuerst den Spargel gründlich schälen (oder schälen lassen) und die Enden abschneiden. Spargel in doppelter Folie mit etwas Butter, Zucker, Salz bei ca. 200 °C im Ofen 40-50 Minuten garen. Am besten nimmt man nicht zu dicken Stangen, ca. 1-1,5 cm.

2. Ofen auch 200 °C oder 180 °C Umluft vorheizen.

Das Backofenblech mit Alufolie auslegen. Spargelstangen auf dem Blech verteilen. Jedes Blech mit ca 2 kg geschälten Spargel belegen, einem halben EBl. Zucker und einem halben EBl Salz bestreuen (wer mag, kann auch Kräuter und Zitrone zufügen) und ca. 1 EBl. Butter in Flöckchen darüber geben, dann einen 2 Bogen Alufolie darüber geben und alle Seiten gut zukniffen. So, und nun einfach in den Ofen und 40 - 50 Minuten warten. Servieren, je nach Wunsch, z.B. mit Hollandaise, zerlassener Butter, Ei und Schnittlauch u. v. m..

SPARGEL-SAIBLING-CANNELLONI

2 kleine Saiblingsfilets
(à 200 g;
oder Lachsfilets)
2 EL Zitronensaft
4 Möhren
250 g Spargel
4 Frühlingszwiebeln
30 g Butter
Salz
weißer Pfeffer
8 Lasagneblätter
1/2 Bund Estragon
200 g Creme fraiche
2 EL mittelscharfer Senf
Butter für die Form

1. Fisch halbieren, mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Möhren und Spargel mit dem Schäler in dünne Längsstreifen hobeln. Frühlingszwiebeln längs vierteln.

2. Jeweils 10 g Butter erhitzen, Gemüse darin nacheinander in 3-4 Min. bissfest dünsten, salzen und pfeffern. Salzwasser zum Kochen bringen. Lasagneblätter darin bissfest kochen, abtropfen lassen. Estragon waschen, Blättchen abzupfen.

3. Ofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Creme fraiche, Senf und 1 Prise Salz verrühren. Je 2 Nudelblätter überlappend auslegen. Gemüse und Fisch darauf verteilen, je 1 EL Senfcreme und ein Viertel der Estragonblätter darauf geben und aufrollen. Röllchen in die Form legen, mit übriger Senfcreme bestreichen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 18-20 Min. backen.

SPARGEL SALAT MIT JAKOBSMUSCHELN

Für 4 Personen
500 g grüner Spargel
Salz
3 El gehobelte Mandeln
15 g getr. Tomaten ohne Öl
2 El weißer Balsamessig
2 Scheiben
Serranoschinken
8 Jakobsmuscheln ohne Schale
Schale
(alternativ: 8 Riesengarnelen)
Pfeffer aus der Mühle
6 El Olivenöl
2 Eigelb
1 El gehackter Zitronenthymian
12 Basilikumblätter
20 g Parmesan, dünn gehobelt

Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser 4 Minuten garen, kalt abspülen, abtropfen lassen. Mandeln rösten. Tomaten würfeln und mit Essig mischen. Schinken in 8 Stücke schneiden.

Den festen, weißen Muskel der Muschel abschneiden und trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit der Schinken bei mittlerer Hitze in 2 El heißem Olivenöl auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Eigelbe mit der Tomatenmischung, Zitronenthymian, übrigem Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen. Spargel auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Mit Basilikum, Mandeln und Parmesan bestreuen. Die Muscheln mit dem Schinken dazuservieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
NÄHRWERT: 330 KCAL/PORTION

SPARGELGEMÜSE "DEUTSCH" MIT BECHAMEL-SAUCE

Für das Backblech:
Bratschlauch Blinis
60 g Pinienkerne
200 g mehlig kochende Kartoffeln
100 g Weizenmehl
1 gestrichener TL Backin
1 Ei (Größe M)
1/2 TL Salz
1 Becher Creme fraiche Classic (150 g)
2 EL fein gehackte Petersilie

Spargel:
2 kg grüner Spargel
Salz
100 g Butter
1 Becher Creme fraiche Classic (150 g)
2 TL grobkörniger Senf z.B. Rotisseur-Senf

Garnelen:
750 g tiefgekühlte Riesengarnelen ohne Schale
frisch gemahlener Pfeffer
Außerdem:
etwa 80 g Margarine

Vorbereiten:

Für die Blinis Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, erkalten lassen und grob hacken.
Kartoffeln schälen und fein reiben. Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Spargel im unteren Drittel schälen. Den Bratschlauch in 4 Stücke schneiden, etwa 20 cm länger als die Spargelstangen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200°C Heißluft: etwa 180°C

Spargel:

Spargel waschen, salzen und tropfnass in die Beutel schieben. Butter als Flöckchen darauf verteilen, nach Vorschrift auf der Packung verschließen und auf das Backblech legen. Das Blech im unteren Drittel in den Backofen schieben. Backzeit: etwa 10 Minuten

Blinis:

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Kartoffeln, Ei, Salz, Creme fraiche, Petersilie und die Hälfte der Pinienkerne zufügen und alles mit einem Handrührgerät (Rührbesen) verrühren. Gut die Hälfte der Margarine in einer Pfanne zerlassen, Teig mit Hilfe eines Esslöffels portionieren und etwa 12 Blinis ausbacken.
4 Spargel auf einer Platte anrichten. Creme fraiche mit den übrigen Pinienkernen, Senf, Spargelsud in einem Topf verrühren, erwärmen und mit Salz abschmecken. Soße über den Spargel geben.

Garnelen:

Garnelen in einer Pfanne in der übrigen Margarine von jeder Seite etwa 3 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Garnelen auf dem Spargel anrichten. Blinis dazu servieren.

SPARGEL EINGELEGT

Zutaten als Vorspeise für 4 Personen
1/4 l Weißweinessig
1 kg grüner Spargel
3 geschälte, halbierte Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
Meersalz
Olivenöl

Spargel waschen, die Enden abschneiden. Das untere Drittel der Stangen schälen. Den Essig mit 3/4 Wasser aufkochen.
Spargel in fingerlange Stücke schneiden, 8 Minuten kochen. Wasser abgießen, Spargel auf Küchentrepp trocknen.
Petersilie waschen, trockentupfen. Petersilienzweige abzupfen.
In ein heiß ausgewaschenes und getrocknetes Einmachglas etwas Olivenöl gießen. Spargel, Knoblauch und Petersilie einschichten, mit etwas Meersalz bestreuen, mit Olivenöl aufgießen, bis der Spargel bedeckt ist.
So eingelegt hält er sich im Kühlschrank ca. 1 Monat frisch.
Zum Anrichten Öl abtropfen lassen.
Tipp: Restliches Öl in Salatsößen oder zum Kochen verwenden.