

Spargel-Risotto mit Erbsen

Zutaten:

500 g grüner Spargel
850 ml klassische Gemüsebrühe
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
240 g Risottoreis
200 ml Weisswein
250 g Erbsen
6 Stiele Kerbel
100 g Ziegenfrischkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Reis dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Reis mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen.

Den Reis mit etwa 150 ml Brühe knapp bedecken und unter häufigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach und nach die restliche Brühe dazu-gießen.

Den Spargel und die Erbsen in den Topf geben und 7 Minuten garen.

Eventuell etwas Brühe zusätzlich dazugeben. Inzwischen Kerbel waschen, trockenschüteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Am Ende der Garzeit den Ziegenfrischkäse unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kerbel unterheben.

Weißer Spargel im Papierpaket

Zutaten:

28 Stangen weißer Spargel (ca. 700 g)
12 schlanke Möhren
2 Stück Ingwerwurzel (ca. 20 g)
2 kleine Bio-Limette
4 EL Olivenöl
Salz
Zucker
Pfeffer

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Möhren waschen, schälen und längs halbieren bzw. dickere Exemplare vierteln. Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Limette waschen, trockenreiben, halbieren und in Scheiben schneiden.

Ein Stück Backpapier von etwa 40 x 40 cm mit Öl bestreichen und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen. Spargel, Möhren, Ingwer und Limette darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Papier über das Gemüse schlagen und mit Küchengarn festbinden.

Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen.

Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.



Unsere Rezepte 2017



Vegetarische und vegane Spargelrezepte

Nähere Informationen unter spargelhof-walter.de
oder für die neusten Infos Fan werden bei Facebook
<http://www.facebook.com/spargelhof.walter>

 Spargelhof Walter · Ludwigstraße 50 · 67161 Gönheim
Telefon 06322 66964 · www.spargelhof-walter.de

Spargel-Basilikum-Omelett

Zutaten:

500 g grüner Spargel
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Stück Parmesankäse (20 g)
1 Bund Basilikum
4 Stiele Petersilie
2 EL Olivenöl
5 Eier
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.

Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Einige Basilikumblätter beiseitelegen, die restlichen Kräuterblätter fein hacken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Gehackte Kräuter und Parmesan untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermischung über den Spargel gießen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen, die Pfanne dabei ab und zu schütteln, damit nichts ansetzt.

Omelett auf einen großen Teller stürzen, in Stücke schneiden und mit den Basilikumblättern garnieren.



Spargel-Tartelettes

Zutaten:

4 Tarteletteformen (Ø 12 cm)
12 Blätter Filoteig (ca. 15 x 15 cm)
4 EL Olivenöl
(plus etwas für die Formen)
6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel
etwas Mehl
Salz
200 g Ricotta
4 EL Frischkäse (13 % Fett)
2 Ei
Pfeffer
Tabasco
2 EL Bärlauch-Pesto

Zubereitung:

4 Teigstücke mit etwas Olivenöl einstreichen und mit je 4 weiteren Teigstücken belegen. Diese ebenfalls bestreichen und die letzten 4 Stücke darauflegen. Pro Form: 3 Teigstücke. Die Tarteletteformen von ca. 12 cm Ø leicht fetten und mit Mehl austreuen. Die Teigstücke in die Formen legen und etwas andrücken. Für 20 Minuten kalt stellen.

Spargel putzen, den weißen ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Die unteren Enden abschneiden und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.

Weißer Spargel in kochendes Salzwasser geben und 6 Minuten kochen. Grünen Spargel dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Spargelstücke mit einer Schaumkelle herausheben und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Ricotta, Frischkäse, Ei, Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Tabasco verrühren. Bärlauch-Pesto untermischen.

Die Käsemasse in die Tarteletteformen geben und die Spargelstücke hineindrücken. Im vorgeheizten Backofen auf dem Backofenrost bei 180 °C (Gas: Stufe 2-3) 25-30 Minuten backen. (Umluft ist nicht empfehlenswert.)

Die Tartelettes aus der Form lösen und z. B. mit Baby-Salaten mit Vinaigrette servieren.



Spargel-Cannelloni mit Spinat

Zutaten:

450 g grüner Spargel
450 g weißer Spargel
(dünne Stangen)
180 g Cannelloni
(ca. 16-17 Stück)
200 g Blattspinat
3 gestr. EL Butter (40 g)
oder Margarine
1 gehäufte EL Mehl
350 ml Milch (1,5 % Fett)
oder Sojamilch
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
175 g Frischkäse (13 % Fett)

Zubereitung:

Den Spargel waschen und jeweils die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel, weißen Spargel ganz schälen. Spargelstangen auf die Länge der Cannelloni zurechtschneiden.

Cannelloni kurz in heißes Wasser legen, damit sie formbar werden. Jeweils 2-3 Spargelstücke vorsichtig in die Cannelloni schieben und übrige Stangen beiseitelegen.

Den Spinat gründlich waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter fein hacken.

2 EL Butter (30 g) in einem Topf zerlassen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und 1-2 Minuten anschwitzen.

300 ml Wasser und Milch dazugießen, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 2-3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Salzen, pfeffern und etwas Muskat dazureiben. Frischkäse und Spinat untermischen.

Eine große Auflaufform (ca. 30 x 21 cm) mit der restlichen Butter einfetten. Etwas Sauce darin verteilen und abwechselnd Cannelloni und restliche Spargelstangen und -stückchen einschichten.

Auf jeder Lage etwas Sauce verteilen und mit dem Rest Sauce die oberste Lage vollständig bedecken. Cannelloni im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten überbacken.