

## SPARGELGEMÜSE "DEUTSCH" MIT BECHAMEL-SAUCE

1 kg Bruchspargel  
1/2 l Wasser  
Salz  
1 TL Zucker  
40 g Butter  
20 g Mehl  
1/8 l Sahne  
weißer Pfeffer  
aus der Mühle  
Saft und Schale von 1/2  
unbehandelten Orange  
2 Eidotter  
einige Zweige  
frischer Kerbel

1. Den Spargel schälen, holzige Teile entfernen und die Stangen in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Im kochenden Wasser mit Salz und Zucker 20 Minuten garen.
  2. Die Butter zerlassen und das Mehl darin aufschäumen lassen. Mit 1/4 l Spargelbrühe und der Sahne aufgießen und in etwa 5 Minuten dicklich kochen lassen.
  3. Die gut abgetropften Spargelstückchen in die Sauce geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Orangensaft und -schale abschmecken und mit den verquirlten Eidottern legieren, erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb ausflockt.
- Mit Kerbelblättchen bestreuen.  
Pro Portion ca. 219 kcal/920 kJ

## KLASSISCHE SPARGELCREMESUPPE


500 g Bruchspargel  
1 l Wasser  
1/2 TL Zucker  
50 g Butter  
30 g Mehl  
1/8 l Sahne  
1 Eigelb  
weißer Pfeffer, Salz  
Saft und Schale von 1/2  
unbehandelten Zitrone  
1 Bund Schnittlauch

1. Den Spargel schälen und die Stangen in Stücke schneiden.
  2. Das Wasser mit Salz, Zucker und Spargelabfällen zum Kochen bringen. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen.
  3. Durch ein Sieb gießen und die Spargelstückchen in der Brühe 15-20 Minuten garen.
  4. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten. Mit der Spargelbrühe aufgießen und 15 Minuten kochen lassen. Sahne und Eigelb miteinander verquirlen und die Suppe legieren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
  5. Die Spargelstückchen in die Suppe geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
- Pro Portion ca. 313 kcal/ 1317 kJ

## SAUCE HOLLANDAISE (KALORIENREDUZIERT)

20 g Butter  
20 g 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 2009**

# SPARGELREZEPTE INTERNATIONAL

## SPARGEL "ASIATISCH" MIT GLASNUDELN

12 St. weißer Spargel  
4 St. grüner Spargel  
1 St. roter Paprika  
in Würfel geschnitten  
100 g Sojasprossen  
100 g Kalbsfond o. Brühe  
1 Schalotte  
3 EL Traubenkernöl  
3 EL Sojassauce  
1 TL Chilifäden  
70 g Glasnudeln  
1 EL Koriander fein gehackt

Glasnudeln in heißem Wasser einweichen. Schneiden. Spargel roh in Stücke schneiden. Mit Traubenkernöl scharf anbraten, Schalotte, Paprikawürfeln und Sojasprossen zugeben und würzen. Chilifäden und Sojasauce zugeben. Auf die eingeweichten Glasnudeln geben und nochmals abschmecken. Mit Koriander garnieren.

## SPARGEL "POLNISCHE ART" MIT SEMMELBRÖSEL UND EI

Für 4 Personen:  
2 bis 2,5 Kg frischen  
Spargel  
ca. 125 g Butter  
4 EL Semmelbrösel oder  
Paniermehl  
1 TL gehackte Petersilie  
oder Schnittlauch  
3 hartgekochte Eier  
Zucker  
Salz

1. Spargel kochen: Spargel waschen, schälen und ggf. bündeln. Spargel in kochendes Wasser geben, dem Salz, Zucker und wenig Butter (1-2 EL) zugegeben wurde. Spargel ca. 15-20 Minuten kochen lassen.
  2. Polnische Bröselmischung: Die Butter in einer Pfanne aufschäumen, Semmelbrösel oder Paniermehl hinzugeben und zusammen goldbraun braten. Die hartgekochten Eier in kleine Würfel schneiden und mit den gebratenen Bröseln vermischen.
  3. Spargel auf einer Platte anordnen: Den gekochten Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einer Platte oder direkt auf den Tellern anordnen. Abschließend mit der Eier-Bröselmischung und der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.
- Dazu passen Kartoffeln und Salat.

## SPARGEL "ITALIENISCH" MIT TORTELLINI

300 g Tortellini  
400 g Spargel  
400 g grüner Spargel  
80 g Frühlingszwiebeln  
3 EL Olivenöl  
0,15 Liter Weißburgunder  
50 g Pinienkerne  
30 g Parmesan, frisch  
Pfeffer, weiß  
Salz

Für Tortellini mit Spargel zunächst Tortellini bissfest kochen. Weißen Spargel mit einem Sparschäler schälen, holzige Enden abschneiden und Spargel mit einem scharfen Gemüsemesser schräg in dünne Scheiben schneiden. Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und grünen Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zunächst weißen Spargel auf guter Mittelhitze ca. 5 Minuten unter mehrfachem Wenden braten. Grünen Spargel und Frühlingszwiebeln zufügen und ca. 3 Minuten weiter braten. Spargel mit Weißburgunder oder einem trockenen Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, bis sie anfangen zu duften. Frischen Parmesan mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Tortellini mit Spargel auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen.

## SPARGEL-CARPACCIO "ITALIENISCH"

5 dicke, frische, weiße Spargelstangen  
1 EL Arno bahamico (italien. Balsamessig)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Orangensaft  
Salz  
3 EL feinstes Olivenöl  
1 EL Walnußöl  
1 Schalotte  
1 Bund Schnittlauch

1. Die Spargelstangen schälen und quer in dünne, schräge Scheiben schneiden.
- 4 Speiseteller damit dicht belegen.
2. Essig, die frisch gepreßten Zitronensäfte sowie das Salz so lange verrühren, bis sich das Salz völlig aufgelöst hat. Unter Rühren mit einem kleinen Schneebesen die Öle dazugießen.
3. Die Schalotte schälen und in winzige Würfel, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Spargelscheibchen verteilen. Mit der Vinaigrette gleichmäßig beträufeln und mit knusprigem Weißbrot als leichte, vegetarische Vorspeise servieren.

Pro Portion ca. 119kcal/500 kj

## SPARGEL "ITALIENISCH" MIT MANDELPESTO

2 kg weißer oder grüner Spargel  
Salz  
Zucker  
100 g Mandelblättchen  
1 Scheibe Toastbrot  
2 Bund glatte Petersilie  
100 ml Distel- oder Rapsöl  
Pfeffer  
1-2 EL Zitronensaft

1. Spargel waschen, schälen. In gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker 10 - 15 Minuten (weißer Spargel), bzw. 5 - 7 inuten (grüner Spargel) garen.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Brot zerbröckeln. Petersilie falls nötig waschen, Blättchen abzupfen. Mandeln, Brot und Kräuterblättchen im elektrischen Zerkleinerer fein zerkleinern. Öl zugeben und untermixen.
3. Spargel abtropfen lassen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Kochwasser unter das Pesto rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alles anrichten. Dazu: neue Kartoffeln.

Pro Portion ca. 450 Kalorien, 14 g Eiweiß, 37 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

## SPARGEL "SPANISCH" GRÜN MIT PAPRIKA-TOMATENSAUCE

1 kg Grüner Spargel  
Salzwasser  
1 TL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
1 kg Tomaten  
2 Rote Paprikaschoten  
Pfeffer, Salz  
Oregano

1. Den Knoblauch und die Zwiebel feinhacken und in einer Kasserolle in Öl so lange dünsten, bis die Zwiebel glasig ist.
2. Die Tomaten inzwischen mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln und Kerne so wie den weißen Stielansatz entfernen. Die Paprikaschoten putzen, Kerne und weiße Fruchthäute entfernen und grobwürfeln.
3. Tomatenfleisch und Paprika zu den Zwiebeln geben, gut verrühren und kräftig mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. In der offenen Kasserolle bei milder Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Dabei hin und wieder durchrühren.
4. Inzwischen den Spargel schälen - nur das untere Drittel - und im kochenden Salzwasser unter Zugabe der Butter 20-25 Minuten garen lassen.
5. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
6. Die Tomatensauce über den Spargel gießen und sofort servieren. Dazu gegrilltes Fleisch und Ofenkartoffeln

## SPARGEL "GRIECHISCH" AUS DER ANTIKE

Kopfsalat/Ruccola  
Eier  
Nüsse/Pinienkerne  
Rosinen  
Granatäpfel  
Grünen Spargel

Die Mengenangaben sind nicht bekannt. Eier und Spargel kochen und auf den Salaten anrichten, mit Granatäpfeln und Nüssen bestreuen und je nach Geschmack mit Öl/Essigsauce anrichten.

## SPARGEL "FRANZÖSISCH" MIT MORCHELN

500 g weißer Spargel,  
15 g getrocknete Morcheln  
200 g frische Tagliatelle  
150 ml Wasser  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Zucker  
½ TL Salz

Zutaten für die Sahnesauce:  
1 Schalotte  
1 EL Butter  
30 ml Sherry  
200 g Schlagsahne  
ca. ½ TL Cayennepfeffer  
ca. 1/2 EL weißer Soßenbinder

Die getrockneten Morcheln in 150 ml lauwarmen Wasser 15 Min. einweichen. Den Spargel schälen, das untere harte, betrocknete Ende abschneiden. Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Salz in einem Spargeltopf aufkochen, den weißen Spargel hineingeben und zugedeckt 10 Minuten garen. Inzwischen die Morchel - Sahnesauce zubereiten. Dazu die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. In Butter glasig braten, mit Sherry ablöschen. Die eingeweichten Morcheln aus dem Einweichwasser heben. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb gießen um den Sand zu entfernen. Da der Sand am Boden liegt, den Bodensatz nicht ausgießen. Das Einweichwasser und die Sahne ( 2 EL zurückbehalten ) unter Rühren zu den Zwiebeln geben. Die Morcheln halbieren und unter fließendem Wasser gut abspülen, zu den Zwiebeln geben und 10 Min. offen kochen lassen. ( Dabei wird die Sauce etwa auf die Hälfte reduziert ). Die Morcheln herausheben. Die Sauce durch ein Sieb gießen, dabei wieder darauf achten, dass der Bodensatz mit dem Sand nicht mit ausgegossen wird. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit etwas weißem Soßenbinder binden und die Morcheln wieder zugeben. Die frischen Tagliatelle 4 Minuten in kochenden Salzwasser garen. Das Wasser abgießen und die Tagliatelle sofort mit 4 EL der Morchel - Sahnesauce vermengen.

Anrichten Spargel mit Morcheln an Sahnesauce :  
Den Spargel abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Je eine Portion Tagliatelle mit Morchel - Sahnesauce auf die Teller neben den Spargel geben. Die restliche Soße mit der geschlagenen Sahne vermengen und über den Spargel geben.