

Spargel - 294 Rezepte



Titel

Rubrik

Stichworte

Titelübersicht

ALTMAERKER STANGENSPARGEL MIT LACHS UND ORANGENBUTTER

ASIATISCHER SPARGELSALAT

ASPARAGO AL GORGONZOLA - SPARGEL IN GORGONZOLA

ASPARAGO ALLA PRIMAVERA - GRUENER SPARGEL MIT KARTOFF ..

ASPARAGO ROBERTA - SPARGEL MIT MOZZARELLA-SCHINKEN-PA ..

AUFGESCHNITTENES LENDENSTEAK

BABYPUTE MIT FRUEHLINGSGEMUESE

BATTUTO DI VERDURE FRUEHLINGSSAUCE

BIERSCHINKEN IN BAERLAUCHBACKTEIG MIT SPARGELGEMUESE

BOERDEGEMUESE

BUNTER WINTERSALAT

CARNE ALL'ALBESE - ROHES RINDFLEISCH NACH ART VON ALBA

CRESPELLE DI ASPARACI E SFACCIATA INSALATA PRIMAVERA

CRESPELLE MIT SPINAT UND SPARGEL

DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS ..

EDEL-TOAST MIT HAEHNCHENBRUST

EIER-FRIKASSE MIT SPARGEL

EIERBROTTOERTCHEN MIT SPARGELSALAT

EIERSALAT MIT SPARGEL

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF GETRUEFFELTEM WINTERSPARGEL

EINTOPF VON GRUENEM UND WEISSEM SPARGEL MIT KANINCHEN

ERDBEER-SPARGELSALAT MIT MUESLIPARFAIT

ESTRAGONSAUCE (Z.B. ZU SPARGEL)

FETTARM: TOSKANA-TOPF MIT FRUEHLINGSGEMUESE

FILET VOM EIFELER HAUSSCHWEIN IN DER KARTOFFELKRUSTE ...

FILET-SPARGEL-AUFLAUF

FILETSCHNITZLICHEN MIT MOZZARELLA

FILETSPITZEN UND FRUEHLINGSGEMUESE

FLAN AUS GRUENEM SPARGEL

FORELLEN-FRIKADELLEN MIT SPARGEL UND BRAUNER BUTTER

FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD

FORELLENFILETS MIT SPARGEL

FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL)

FRISEESALAT MIT SPARGEL UND GRAPEFRUIT

FRUEHLINGSBUNTER RINDFLEISCHSALAT

FRUEHLINGSGEMUESE IM VERSTECK

FRUEHLINGSSUPPE - PFUNDSKUR

FUELLHORN MIT MEDITERRANEM GEMUESE

GEBACKENE CHICKENWINGS MIT GEMUESESALAT

GEBACKENEN SPARGEL MIT SCHNITTTLAUCHSOSSE

GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU

GEBRATENER SPARGEL

GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE)

GEBRATENER SPARGEL MIT GERAEUCHERTEM LACHS

GEBRATENER SPARGEL MIT KASSLER

GEBRATENER SPARGEL MIT SCHWEINEFLEISCH

GEDAEMPFTER JASMINREIS MIT ROH GEBRATENEM SPARGEL

GEFLUEGELSALAT MIT GRUENEM SPARGEL

GEFUELLTE RIGATONI MIT JUNGEM GEMUESE

GEFUELLTER BLAETTERTEIG

GEGRILLTER SPARGEL MIT KERBELBUTTER

GEMUESE MIT KERBELBROESELN

GEMUESEPLATTE

GEMUESESALAT

GESCHNETZELTES VON DER PUTE MIT FRUEHLINGSGEMUESE IM ...

GLASIIERTES GEMUESE

GLASNUDELN MIT GEBRATENEM RINDFLEISCH UND GEMUESE

GRATINIIERTE SPARGELCREPES

GRATINIIRTER GRUENER SPARGEL

GRATINIIRTER HERBSLEBENER SPARGEL

GRATINIIRTER SPARGEL

GRATINIIRTER SPARGEL IM CREPE

GRATINIIRTER SPARGEL MIT KAESSESOSSE

GRATINIIRTER SPARGEL MIT MAERKISCHER RAEUCHERLACHSFORELLE

GRIESSNOCKEN IN SPARGELSCHAUM

GRILLPLATTE LANDHAUS ALTMAYER

GRUEN-WEISSE SPARGELSUELZE

GRUEN-WEISSER SPARGELSALAT MIT RAUKE UND TOMATEN

GRUENE SPARGELSUPPE

GRUENE UND WEISSE SPARGEL MIT PETERSILIENBUTTER

GRUENER SPARGEL AUS DEM WOK

GRUENER SPARGEL IN SAFRANIERTEM KARTOFFELPUEREE

GRUENER SPARGEL MIT PINIENKERNEN

GRUENER SPARGEL MIT SAFRANKARTOFFELPUEREE

GRUENER SPARGEL MIT VINAIGRETTE

GRUENER SPARGEL MIT WILDREIS

GRUENER SPARGEL UND NEUE KARTOFFELN MIT BAERLAUCH-PESTO

GRUENER SPARGELSALAT MIT SHIITAKE-PILZEN

GRUENER UND WEISSER SPARGEL MIT KNOBLAUCHBROESELN

GRUENES SPARGELGEMUESE MIT SCHAFSKAESE

GRUENES SPARGELMOUSSE

GRUENKERN MIT SPARGEL UND ZUCKERSCHOTEN

GUNDEL-SALAT - GUNDEL-SALATA

HAEHNCHENBRUSTROULADE MIT SPARGEL UND KARTOFFELPUEREE

HERRIEDER BRATWURST AUF MARINIERTEM SEMMELKNOEDEL

HIRSESALAT

HUEHNERFRIKASSEE - VARIANTE

INFO: SPARGEL IM TEST 1/2

INFO: SPARGEL IM TEST 2/2

INFO: SPARGEL, (ASPARAGUS OFFICINALIS),

INFO: TIPS ZUM SPARGELKOCHEN

ITALIENISCHER SPARGELTOPF

KALBFLEISCHSALAT MIT SCHINKEN

KALBSHAXENTERRINE MIT KERBELSAUCE UND SPARGEL

KALBSMEDAILLONS AUF SPAGHETTI-NESTERN

KALBSRAGOUT MIT GEBRATENEM SPARGEL UND POLENTA

KALBSRAGOUT MIT GRUENEM SPARGEL AUF TOMATENNUDELN

KALBSROULADEN SAN DANIELE MIT PANZAROTTI

KANINCHEN MIT MORCHELSAUCE, SPARGEL UND HAUSGEMACHTEN ...

KEULEN VOM OSTERKANINCHEN AUF SUESS-SAUREN LINSEN

KINDER: MOEHREN-SPARGEL-RISOTTO

KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN

KRABBENTOAST MIT KRAEUTERRUEHREI GRATINIERT

KRAEUTER-CREPES MIT WEISSEM SPARGEL

LACHS MIT SPARGEL

LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE

LACHSFORELLENKAVIAR

LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT

LAMMFILET MIT GRUENEM SPARGEL AUF SALATBETT

LAMMHAXEN MIT SPARGEL

LAMMRUECKEN AUF GEBRATENEM SPARGEL MIT KARTOFFELSOUFF ...

LAUBMUEHLER SPARGELSALAT MIT KRAEUTERVINAIGRETTE

LAUWARMER SPARGELSALAT

LAUWARMER SPARGELSALAT MIT RADICCHIO

LEICHTE SPARGEL-MINESTRONE

LEIPZIGER ALLERLEI

LIMONENBUTTER (Z.B. ZU SPARGEL)

LOW FAT 30: ERDBEER-SPARGEL

LOW FAT 30: SPARGEL ASIATISCH

LOW FAT: RISOTTO MIT SPARGEL

MANDELSUPPE MIT JUNGEM KNOBLAUCH UND GRUENEM SPARGEL

MARINIRTER SPARGEL MIT KRAEUTERFLAEDLE UND POCHIERTE ..

MENUE FUER ZWEI: RAEUCHERLACHS-BONBONS AUF SPARGELSALAT

MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E ASPARAGI - SPARGELSUPP ..

MIT HOLLANDAISE GRATINIRTER SPARGEL

MOEHREN-SPARGEL-GRATIN MIT METTBAELLCHEN

MOND-KANAPEES

MOZZARELLASALAT MIT GRUENEM SPARGEL UND APRIKOSEN

MUSCHELNUDELN MIT GETRUEFFELTER CARBONARA UND GRUENEM ..

NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL

NUDELN MIT GRUENEM SPARGEL

NUDELN MIT SPARGEL UND LACHS

NUDELN MIT SPARGELLACHS-RAGOUT

ORANGENSAUCE (ZU SPARGEL)

ORANGENSUELZE

PASTETCHEN MIT FEINER FUELLUNG

PENNE CARBONARA - AUCH VEGETARISCH

PENNE MIT SPARGEL UND TRUEFFEL

PENNE MIT WILDEM SPARGEL

POCHIERTE SAIBLINGFILETS

POULARDENBRUST MIT ROHEM SPARGEL/APFELSALAT

POULETWUERFEL IN VANILLERAHM MIT SPARGEL-ERBSEN-GEMUESE

PUTEN-SPARGEL-RAGOUT IN ORANGENSAUCE

RAVIOLI MIT SPARGEL

RINDERSTEAK AUF BUNTEM SALAT

RISOTTO MIT GARNELEN UND SPARGEL

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND FLUSSKREBSEN (PIEMONT)

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND ORANGEN

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND PARMESAN

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL, SCAMPI UND PROSECCO

RISOTTO MIT RAGOUT VON GRUENEM SPARGEL, SCAMPI UND PR ..

RISOTTO PRIMAVERA

ROASTBEEF-SPARGEL-ROELLCHEN AUF BROT

ROHER SPARGEL-SALAT

ROHES RINDERFILET GEFUELLT MIT WARMEN SPARGEL

ROTBARBEN AUF GEMUESEN

RUSSISCHER SPARGEL MIT MOEHREN

SALAT AUS GRUENEM SPARGEL UND HUHN MIT SENF-DRESSING

SALAT VON GRUENEM SPARGEL UND GEBACKENEM KANINCHEN

SALAT VON WEISSEM UND GRUENEM SPARGEL

SAUCE BEARNAISE (Z.B. ZU SPARGEL)

SAUCE BERNAISE (ZU SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE HOLLANDAISE (ZU SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE MOUSSELINE - NACH RAINER SASS

SCAMPI-SPARGEL-GRATIN

SCHINKEN IM BROTTTEIG MIT STANGENSPARGEL

SCHINKENROELLCHEN MIT SPARGEL

SCHNELLE WEISSE SPARGELSUPPE

SCHWEINEFILET IN KARTOFFELKRUSTE MIT GRUENEM SPARGELBOUQU

SCHWEINERUECKENSTEAK MIT FRISCHEM SPARGEL

SEEZUNGE TAKUME

SPARGEL - GRUNDREZEPT

SPARGEL AUS DER VOLLWERTKUECHE

SPARGEL BERNER ART

SPARGEL IM KRAEUTERTEMPURA MIT SCHINKENREMOULADE

SPARGEL IM REISBLATT IN BAERLAUCHSCHAU

SPARGEL IN BLAETTERTEIG

SPARGEL IN KRAEUTERMARINADE

SPARGEL IN PERGAMENTPAPIER

SPARGEL IN TOMATEN-BASILIKUM-VINAIGRETTE

SPARGEL KARTOFFEL SUPPE MIT RAUCHFORELLE

SPARGEL KLASSISCH

SPARGEL KLASSISCH MIT SAUCE HOLLANDAISE

SPARGEL MAINFRAENKISCH

SPARGEL MIT AUSGELASSENER BUTTER UND FRIKADELLEN VON ...

SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO UEBERBACKEN

SPARGEL MIT BRUNNENKRESSE-HOLLANDAISE

SPARGEL MIT EIERSCHAUMSOSSE

SPARGEL MIT FRANKFURTER SOSSE

SPARGEL MIT FRISCHER MORCHELSOSSE AUF BLAETTERTEIGPASTET

SPARGEL MIT GARNELENTEMPURA UND KOKOS-SABAYON

SPARGEL MIT GORGONZOLASAHNE-SAUCE

SPARGEL MIT GRUENER SAUCE

SPARGEL MIT HOLLANDAISE-VARIATIONEN

SPARGEL MIT HONIG-VINAIGRETTE

SPARGEL MIT KAESE-HOLLANDAISE

SPARGEL MIT KALBSLEBER UND ORANGENSAUCE

SPARGEL MIT KERBEL-ORANGEN-SAUCE

SPARGEL MIT KOKOS-HOLLANDAISE

SPARGEL MIT KRAEUTERSTEAKS UND SPAETZLE

SPARGEL MIT KRAEUTERTEMPURA MIT SCHINKENREMOULADE

SPARGEL MIT LACHS UND FRISCHKAESE

SPARGEL MIT MOCKEN

SPARGEL MIT NUDELN IN MASCARPONE-SOSSE

SPARGEL MIT ORANGENSAUCE

SPARGEL MIT PARMASCHINKEN

SPARGEL MIT PFANNKUCHEN UND WEISSER SAUCE

SPARGEL MIT RUCOLA-GEMUESEPESTO

SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

SPARGEL MIT SAUCE VIN BLANC

SPARGEL MIT SCHINKENVINAIGRETTE

SPARGEL MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

SPARGEL MIT TOMATENTATAR UND POCHIERTEM EI

SPARGEL POLNISCH

SPARGEL UND ERDBEEREN

SPARGEL-BROKKOLI-RAGOUT

SPARGEL-CREME UND SPARGEL-CREPES

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT

SPARGEL-GEMUESEPLATTE MIT DREIERLEI HOLLANDAISE

SPARGEL-KARTOFFELSALAT

SPARGEL-OMELETT TORTILLA DE ESPARRAGOS

SPARGEL-RISOTTO VARIANTE

SPARGEL-RUEHREI-TOAST

SPARGEL-SCHINKENAUF LAUF IM ROEMERTOPF

SPARGEL-TOAST

SPARGELAUFLAUF

SPARGELBROT UND MANSCHETTEN-BROETCHEN

SPARGELCREME MIT SHRIMPS

SPARGELCREPES MIT MASCARPONE

SPARGELCURRY MIT GEWUERZREIS

SPARGELESSEN VINCENT

SPARGELESSENZ MIT WACHTELFLEISCH

SPARGELFLAN AN KRAEUTERSAUCE

SPARGELGEMUESE MIT MORCHELN

SPARGELKUCHEN MIT ESTRAGON

SPARGELKUCHEN MIT KAESE

SPARGELPARFAIT MIT KERBEL

SPARGELPASTETE

SPARGELRAGOUT MIT BUTTERKLOESSCHEN

SPARGELRAGOUT MIT HUEHNERBRUST IN FOLIE

SPARGELRISOTTO

SPARGELRISOTTO (MIT WEISSEM SPARGEL)

SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN

SPARGELSAFT

SPARGELSALAT

SPARGELSALAT (FROEHLICHER WEINBERG)

SPARGELSALAT (LAUWARM)

SPARGELSALAT MIT BAERLAUCH-KRESSE-VINAIGRETTE (GOETHE)

SPARGELSALAT MIT ERDBEEREN UND ZIEGENKAESE

SPARGELSALAT MIT GAMBAS

SPARGELSALAT MIT GEBRATENEM HEILBUTT

SPARGELSALAT MIT HASELNUESSEN

SPARGELSALAT MIT KNUSPRIGEM KNOBLAUCH

SPARGELSALAT MIT MELONE UND SCHINKEN

SPARGELSALAT MIT MOZZARELLA AUF RUCOLA

SPARGELSALAT MIT ORANGEN UND FRITTIERTEM FRISCHKAESE

SPARGELSALAT MIT SPARGELSCHAUM

SPARGELSALAT MIT SPINAT UND PINIENKERNEN

SPARGELSALAT MIT WILDLACHS-CARPACCIO UND LIMONEN ...

SPARGELSAUCE MIT MORCHELN

SPARGELSPINATTORTE MIT KRABBen

SPARGELSPITZENAUFLAUF

SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-WEISSWEINSOSSE

SPARGELSUPPE MIT SCHWEMMKLOESSCHEN

SPARGELSUPPE MIT SHRIMPS

STANGENSPARGEL MIT ANISLACHS UND HASELNUSSSAUCE

STANGENSPARGEL MIT HASELNUSSSAUCE

STANGENSPARGEL MIT KRATZETE; SCHWARZWAELDER SCHINKEN ...

STANGENSPARGEL MIT QUARKKRAEUTERKLOESSCHEN

STANGENSPARGEL MIT RAEUCHERFORELLE

STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELсалат

STUBENKUKEN MIT FRUEHLINGSGEMUESE-RAGOUT

SUELZE VOM LACHS UND WEISSEM SPARGEL MIT KRAEUTERSCHMAND

SUPPE VOM SPARGEL MIT FLUSSKREBSEN

SUPPENSPARGEL IN KERBELVINAIGRETTE MIT EIERN

T-BONE STEAKS UND SPARGEL AUF KRESSESCHAUM

TAUBENBRUST MIT SPARGEL UND CHAMPIGNONS

TELLERSUELZE VON LACHS UND SPARGEL

TOPINAMBUR UND SPARGEL MIT MOEHRENCREME

TORTILLA MIT SPARGEL

TOURNEDOS MIT SPARGEL

TRUEFFELFILET MIT BLUMENKOHL UND GRUENEM SPARGEL

TUBETTI-AUFLAUF MIT SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA DI TUB ..

UEBERBACKENER KRAEUTERSPARGEL

UEBERBACKENER SPARGEL

UEBERBACKENER SPARGEL IM CREPEMANTEL

UEBERBACKENER SPARGEL MIT ROHSCHINKEN

WALLERKLOESSCHEN MIT SEKTSCHAUM-SPARGEL U. BRATKARTOFFELN

WEISSER UND GRUENER STANGENSPPARGEL IM BLAETTERTEIG MI ..

WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL

ZITRONENGRAS-HOLLANDAISE

ZUPPA DI ASPARAGO - SPARGELSUPPE

ZWEIERLEI SPARGEL MIT ORANGENSOSSE UND GERAEUCHERTEM ...

ALTMAERKER STANGENSPARGEL MIT LACHS UND ORANGENBUTTER

Für 6 Portionen

Zutaten

- 400 g Frisches Lachsfilet
- 20 Stangen Spargel weiss
- 20 Stangen Spargel gruen
- 3 Unbehandelte Orangen
- 1 Schuss Salz
- 100 ml Trockenen Weisswein
- 1 l Schlagsahne
- 3 Schalotten
- 100 g Butter
- Estragon
- Kraeuter; zum Garnieren

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR

O-Titel: Altmaerker Stangenspargel mit Lachs und Orangenbutter gratiniert

Lachs von der Graete schneiden und schraeg einschneiden.

Spargel schaelen.

Orangen heiss waschen, Schale hauchduenn abschaelen ohne die weisse Haut. 1 Orange auspressen. Die Haelfte des Saftes mit wenig Salz und dem Spargel in kaltes Wasser geben und einmal aufkochen. Im Sud erkalten lassen.

Zubereitung der Sauce

Die beiden restlichen Orangen auspressen und 0,2 l Saft abmessen, diesen mit dem Weisswein und der abgeschaelten Orangenschale auf die Haelfte einkochen. Die Haelfte der fluessigen Sahne zur Orangensauce geben und auf 1/8 l einkochen. Die kleingeschnittenen Schalotten in 20 g Butter glasig duensten und mit dem eingekochten Orangensud abloeschen, gut durchkochen und durch ein Sieb passieren. Die Sauce wieder auf den Herd stellen und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Estragon abschmecken. 50 g kalte Butterwuerfel unterruehren, die restliche Sahne steif schlagen und kurz vor dem Anrichten unterheben.

Die 4 Teller mit etwas gekuerzten Spargelstangen anrichten, Lachsscheiben auflegen, wuerzen mit Salz und Pfeffer und mit der Orangensauce bestreichen.

Das Ganze unter dem Grill fuer 2-3 min goldbraun ueberbacken bis Spargel und Lachs gerade warm sind. Mit frischen Kraeutern garnieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Lachs, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Lachs

ALTMAERKER STANGENSPARGEL MIT LACHS UND ORANGENBUTTER

SPARGEL MIT LACHS UND FRISCHKAESE

SPARGEL MIT LACHS UND FRISCHKAESE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 100 g Doppelrahm-Frischaese
- 50 g Weiche Butter
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1/2 Bd. Dill
- 1 Zitrone; die Schale
- Salz, Pfeffer aus der Muehle
- 1 klein. Kopf Romanasalat
- 8 Schnittlauchhalme
- 8 Scheib. Raeucherlachs
- 250 g Gruener Spargel
- 3 EL Weisswein-Essig
- 5 EL Olivenoel

ERFASST *RK* AM 16.07.99 VON

- Ilka Spiess meine Familie & ich

Doppelrahm-Frischkaese gruendlich mit der Butter verruehren. Basilikum und Dill unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Von 2/3 der Stiele die Blaetter abzupfen und grob hacken. Restliche Kraeuter fuer den Salat kuehl aufbewahren. Gehackte Kraeuter unter die Frischkaese-Masse ruehren, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige Salatblaetter und den Schnittlauch ganz kurz maximal 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, eiskalt abschrecken und trockentupfen. Die harten Blattrippen der Salatblaetter entfernen. Je zwei Scheiben Raeucherlachs leicht ueberlappend ausbreiten. Die Salatblaetter darauflegen eventuell zurechtschneiden und je ein Viertel der Frischkaese-Masse daraufsetzen. Den Lachs ueber die Fuellung klappen. Enden der Lachsroellchen mit Schnittlauch zubinden. Lachs-Bonbons kuehlen.

Vom Spargel die Spitzen abschneiden sie brauchen nicht geschaelt zu werden, untere Stangenstuecke z.B. zu Suppe verarbeiten. Die Spargelspitzen 7 bis 8 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen, gut abgetropft der Laenge nach halbieren.

Etwas Salat putzen, waschen und trockenschleudern. In 1 cm breite Streifen schneiden, mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Je zwei Lachs-Bonbons neben dem Salat anrichten.

Aus Essig, Salz, Pfeffer und Oel eine Marinade aufschlagen, Spargelspitzen und Salat damit betraeuflern. Mit den restlichen Dillspitzen und Basilikumblaettern garnieren.

Pro Portion: 855 kcal/3590 kJ Zubereitungszeit: 40 Minuten

Stichworte

Frisch, Gemuese, Lachs, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Stichwortübersicht

Apfel

POULARDENBRUST MIT ROHEM
SPARGEL/APFELSALAT

Artischocke

BUNTER WINTERSALAT

Auflauf

FILET-SPARGEL-AUFLAUF

Austria

KANINCHEN MIT
MORCHELSAUCE, SPARGEL
UND HAUSGEMACHTEN ...

Backen

EIERBROTTOERTCHEN MIT
SPARGELSALAT
SPARGELSPINATTOORTE MIT
KRABBen
FUELLHORN MIT
MEDITERRANEM GEMUESE
GEFUELLTER BLAETTERTEIG
PASTETCHEN MIT FEINER
FUELLUNG
SPARGELKUCHEN MIT
ESTRAGON
SPARGELKUCHEN MIT KAESE
SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-
WEISSWEINSOSSE

Backofen

FILET-SPARGEL-AUFLAUF
MOEHREN-SPARGEL-GRATIN
MIT METTBAELLCHEN

Baerlauch

WALLERKLOESSCHEN MIT
SEKTSCHAUM-SPARGEL U.
BRATKARTOFFELN
LAMMRUECKEN AUF
GEBRATENEM SPARGEL MIT
KARTOFFELSOUFF ...
SPARGEL IM REISBLATT IN
BAERLAUCHSCHAUM

Basilikum

SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO
UEBERBACKEN

Beilage

RISOTTO PRIMAVERA

Nudeln

LEICHTE SPARGEL-
MINISTRONE

Omelett

SPARGEL-OMELETT TORTILLA
DE ESPARRAGOS

Orange

LACHSFILET MIT
ORANGENSOSSE
PUTEN-SPARGEL-RAGOUT IN
ORANGENSAUCE
ZWEIERLEI SPARGEL MIT
ORANGENSOSSE UND
GERAEUCHERTEM ...

Ostern

SPARGELBROT UND
MANSCHETTEN-BROETCHEN

Pasta

NUDELN MIT GRUENEM
SPARGEL
NUDELN MIT SPARGELLACHS-
RAGOUT
PENNE MIT SPARGEL UND
TRUEFFEL
PENNE MIT WILDEM SPARGEL
RAVIOLI MIT SPARGEL
SPARGELSAUCE MIT
MORCHELN

Pfannkuchen

SPARGEL MIT PFANNKUCHEN
UND WEISSER SAUCE
SPARGELCREPES MIT
MASCARPONE
MARINierter SPARGEL MIT
KRAEUTERFLAEDLE UND
POCHIERTE ..
CREPPELLE DI ASPARACI E
SFACCIATA INSALATA
PRIMAVERA
GRATINierter SPARGEL IM
CREPE
KRAEUTER-CREPES MIT
WEISSEM SPARGEL

ZITRONENGRAS-HOLLANDAISE

Blatssalat

LAMMFILET MIT GRUENEM
SPARGEL AUF SALATBETT

Bohne

LACHSFILET MIT
ORANGENSOSSE

Broccoli

SPARGEL-BROKKOLI-RAGOUT

Brot

ROASTBEEF-SPARGEL-
ROELLCHEN AUF BROT
MOND-KANAPEES
SPARGELBROT UND
MANSCHEITEN-BROETCHEN

Brotteig

SCHINKEN IM BROTTEIG MIT
STANGENSPARGEL

Butter

SAUCE HOLLANDAISE (ZU
SPARGEL) - NACH RAINER SASS

Creme

SCHNELLE WEISSE
SPARGELSUPPE
ZUPPA DI ASPARAGO -
SPARGELSUPPE

Crepes

GRATINIERTE
SPARGELCREPES

Curry

SPARGELCURRY MIT
GEWUERZREIS

Daenemark

DAENISCHE
FISCHKLOESSCHEN MIT
SAHNESAUCE UND SPARGELS
..

Dampf

POULETWUERFEL IN
VANILLERAHM MIT SPARGEL-
ERBSEN-GEMUESE

Ei

EIERSALAT MIT SPARGEL
SPARGEL MIT
EIERSCHAUMSOSSE
SPARGEL MIT TOMATENTATAR
UND POCHIERTEM EI

SPARGEL-CREME UND
SPARGEL-CREPES
SPARGEL MIT MOCKEN
TORTILLA MIT SPARGEL

Pfundskur

SPARGEL KARTOFFEL SUPPE
MIT RAUCHFORELLE
FRUEHLINGSSUPPE -
PFUNDSKUR

Pikant

EIERBROTTOERTCHEN MIT
SPARGELSALAT
SPARGELSPINATORTE MIT
KRABBen
FUELLHORN MIT
MEDITERRANEM GEMUESE
GEFUELLTER BLAETTERTEIG
PASTETCHEN MIT FEINER
FUELLUNG
SPARGELKUCHEN MIT
ESTRAGON
SPARGELKUCHEN MIT KAESE
SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-
WEISSWEINSOSSE

Pilz

LEIPZIGER ALLERLEI
GRUENER SPARGELSALAT MIT
SHIITAKE-PILZEN
TAUBENBRUST MIT SPARGEL
UND CHAMPIGNONS

Pilze

GUNDEL-SALAT - GUNDEL-
SALATA

Poekel

SCHINKENROELLCHEN MIT
SPARGEL

Polenta

KALBSRAGOUT MIT
GEBRATENEM SPARGEL UND
POLENTA

Poularde

POULARDENBRUST MIT ROHEM
SPARGEL/APFELSALAT

Pute

SPARGEL KLASSISCH
BABYPUTE MIT
FRUEHLINGSGEMUESE

Eierspeise

EIER-FRIKASSEE MIT SPARGEL
SPARGEL-OMELETT TORTILLA
DE ESPARRAGOS

Einfach

KRAEUTER-CREPES MIT
WEISSEM SPARGEL
LAMMHAXEN MIT SPARGEL
MIT HOLLANDAISE
GRATINierter SPARGEL

Eingelegt

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF
GETRUEFFELTEM
WINTERSPARGEL

Eintopf

EINTOPF VON GRUENEM UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KANINCHEN
FETTARM: TOSKANA-TOPF MIT
FRUEHLINGSGEMUESE
LEICHTE SPARGEL-
MINISTRONE
MANDELSUPPE MIT JUNGEM
KNOBLAUCH UND GRUENEM
SPARGEL

Ente

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF
GETRUEFFELTEM
WINTERSPARGEL

Erbse

TUBETTI-AUFLAUF MIT
SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA
DI TUB ..
GLASIERTES GEMUESE
POULETWUERFEL IN
VANILLERAHM MIT SPARGEL-
ERBSEN-GEMUESE
RISOTTO PRIMAVERA

Erdbeere

ERDBEER-SPARGELSALAT MIT
MUESLIPARFAIT
LOW FAT 30: ERDBEER-
SPARGEL

Estragon

ESTRAGONSAUCE (Z.B. ZU
SPARGEL)

Filet

GESCHNETZELTES VON DER
PUTE MIT
FRUEHLINGSGEMUESE IM ...
PUTEN-SPARGEL-RAGOUT IN
ORANGENSAUCE

Radicchio

LAUWARMER SPARGELSALAT
MIT RADICCHIO

Rauke

GRUEN-WEISSER
SPARGELSALAT MIT RAUKE
UND TOMATEN

Reis

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL, SCAMPI UND
PROSECCO
RISOTTO MIT GARNELEN UND
SPARGEL
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND PARMESAN
SPARGELRISOTTO
SPARGELRISOTTO (MIT
WEISSEM SPARGEL)
RISOTTO MIT RAGOUT VON
GRUENEM SPARGEL, SCAMPI
UND PR ..
SPARGEL-RISOTTO VARIANTE
GEDAEMPFTER JASMINREIS
MIT ROH GEBRATENEM
SPARGEL
KINDER: MOEHREN-SPARGEL-
RISOTTO
LOW FAT: RISOTTO MIT
SPARGEL
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND FLUSSKREBSEN
(PIEMONTE)
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND ORANGEN
RISOTTO PRIMAVERA
SPARGELCURRY MIT
GEWUERZREIS
SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN

Remoulade

Fisch

ROHES RINDERFILET GEFUELLT
MIT WARMEN SPARGEL

WALLERKLOESSCHEN MIT
SEKTSCHAUM-SPARGEL U.
BRATKARTOFFELN
FORELLENFILETS MIT SPARGEL
GEBRATENER SPARGEL IN
ORANGENBUTTER (VORSPEISE)
FORELLENTERRINE (ALS
BEILAGE ZU SPARGEL)
SPARGELSALAT MIT
GEBRATENEM HEILBUTT
GRATINIERTER SPARGEL MIT
MAERKISCHER
RAEUCHERLACHSFORELLE
ROTBARBAREN AUF GEMUESEN
STEINBUTT IM REIBEKUCHEN
AUF SPARGELSALAT
GEBRATENEN SPARGEL MIT
KABELJAU
DAENISCHE
FISCHKLOESSCHEN MIT
SAHNESAUCHE UND SPARGELS
..
NOCKERL VON DER
LACHSFORELLE AUF
RAHMSPARGEL
SEEZUNGE TAKUME
WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT
KONFITIERTEM TOMATENOEL
FORELLENFILETS IM SPARGEL-
MORCHEL-SUD
FORELLEN-FRIKADELLEN MIT
SPARGEL UND BRAUNER
BUTTER
LACHSFILET MIT
ORANGENSOSSE
LACHS MIT SPARGEL
LACHSTATAR AUF
KARTOFFELROESTI AN BUNTEM
SPARGELSALAT
POCHIERTE SAIBLINGFILETS
STANGENSPARGEL MIT
ANISLACHS UND
HASELNUSSSAUCE

SPARGEL MIT
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE

Ricotta

ASPARAGO ALLA PRIMAVERA -
GRUENER SPARGEL MIT
KARTOFF ..

Rind

SPARGEL MIT
KRAEUTERSTEAKS UND
SPAETZLE
T-BONE STEAKS UND SPARGEL
AUF KRESSESCHAUM
AUFGESCHNITTENES
LENDENSTEAK
FILETSCHNEIBEN MIT
MOZZARELLA
ROASTBEEF-SPARGEL-
ROELLCHEN AUF BROT
SPARGELESSENZ MIT
WACHTELFLEISCH
TOURNEDOS MIT SPARGEL
RINDERSTEAK AUF BUNTEM
SALAT
CARNE ALL'ALBESE - ROHES
RINDFLEISCH NACH ART VON
ALBA
GLASNUDELN MIT
GEBRATENEM RINDFLEISCH
UND GEMUESE
ROHES RINDERFILET GEFUELLT
MIT WARMEN SPARGEL

Rindfleisch

FRUEHLINGSBUNTER
RINDFLEISCHSALAT

Risotto

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL, SCAMPI UND
PROSECCO
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND PARMESAN
SPARGELRISOTTO
SPARGELRISOTTO (MIT
WEISSEM SPARGEL)
RISOTTO MIT RAGOUT VON
GRUENEM SPARGEL, SCAMPI

LACHSFORELLENKAVIAR
SPARGEL MIT
AUSGELASSENER BUTTER UND
FRIKADELLEN VON ...

Fleisch

TRUEFFELFILET MIT
BLUMENKOHL UND GRUENEM
SPARGEL
BIERSCHINKEN IN
BAERLAUCHBACKTEIG MIT
SPARGELGEMUESE
SPARGEL MIT
KRAEUTERSTEAKS UND
SPAETZLE
SPARGEL MIT NUDELN IN
MASCARPONE-SOSSE
HERRIEDER BRATWURST AUF
MARINIERTEM
SEMMEKNOEDEL
T-BONE STEAKS UND SPARGEL
AUF KRESSESCHAUM
LAMMFILET MIT GRUENEM
SPARGEL AUF SALATBETT
ORANGENSUELZE
SCHWEINEFILET IN
KARTOFFELKRUSTE MIT
GRUENEM SPARGELBOUQU
AUFGESCHNITTENES
LENDENSTEAK
GEBRATENER SPARGEL MIT
KASSLER
FILETSCHIEBEN MIT
MOZZARELLA
SCHWEINERUECKENSTEAK MIT
FRISCHEM SPARGEL
ROASTBEEF-SPARGEL-
ROELLCHEN AUF BROT
SPARGELESENZ MIT
WACHTELFLEISCH
SCHINKENROELLCHEN MIT
SPARGEL
TOURNEDOS MIT SPARGEL
FILET VOM EIFELER
HAUSSCHWEIN IN DER
KARTOFFELKRUSTE ...
GRILLPLATTE LANDHAUS

UND PR ..
LOW FAT: RISOTTO MIT
SPARGEL
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND FLUSSKREBSEN
(PIEMONTE)
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND ORANGEN
RISOTTO PRIMAVERA
SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN

Roulade

KALBSROULADEN SAN DANIELE
MIT PANZAROTTI

Rucola

SPARGEL MIT RUCOLA-
GEMUESEPESTO

Safran

SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN

Soft

SPARGELSAFT

Saibling

POCHIERTE SAIBLINGFILETS

Salat

SPARGELSALAT
SPARGELSALAT MIT MELONE
UND SCHINKEN
HIRSESALAT
SALAT VON WEISSEM UND
GRUENEM SPARGEL
GEMUESESALAT
SALAT VON GRUENEM
SPARGEL UND GEBACKENEM
KANINCHEN
SPARGELSALAT MIT
GEBRATENEM HEILBUTT
ROHER SPARGEL-SALAT
LAUWARMER SPARGELSALAT
SALAT AUS GRUENEM
SPARGEL UND HUHN MIT SENF-
DRESSING
ERDBEER-SPARGELSALAT MIT
MUESLIPARFAIT
FRUEHLINGSBUNTER
RINDFLEISCHSALAT
SPARGELSALAT MIT

ALTMAYER
RINDERSTEAK AUF BUNTEM
SALAT
MARINIERTER SPARGEL MIT
KRAEUTERFLAEDLE UND
POCHIERTE ..
CARNE ALL'ALBESE - ROHES
RINDFLEISCH NACH ART VON
ALBA
FILETSPITZEN UND
FRUEHLINGSGEMUESE
GLASNUDELN MIT
GEBRATENEM RINDFLEISCH
UND GEMUESE
KALBFLEISCHSALAT MIT
SCHINKEN
KALBSMEDAILLONS AUF
SPAGHETTI-NESTERN
KALBSRAGOUT MIT
GEBRATENEM SPARGEL UND
POLENTA
KALBSROULADEN SAN DANIELE
MIT PANZAROTTI
LAMMHAXEN MIT SPARGEL
LAMMRUECKEN AUF
GEBRATENEM SPARGEL MIT
KARTOFFELSOUFF ...
KALBSRAGOUT MIT GRUENEM
SPARGEL AUF
TOMATENUDELN

Fleischlos

GEDAEMPFTER JASMINREIS
MIT ROH GEBRATENEM
SPARGEL
MUSCHELNUDELN MIT
GETRUEFFELTER CARBONARA
UND GRUENEM ..

Flusskrebs

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND FLUSSKREBSEN
(PIEMONTE)

Forelle

FORELLENFILETS MIT SPARGEL
FORELLENTERRINE (ALS
BEILAGE ZU SPARGEL)
GRATINIERTER SPARGEL MIT

WILDLACHS-CARPACCIO UND
LIMONEN ...
SUPPENSARGEL IN
KERBELVINAIGRETTE MIT
EIERN
SPARGEL-KARTOFFELSALAT
SPARGELSALAT (LAUWARM)
SPARGELSALAT MIT
BAERLAUCH-KRESSE-
VINAIGRETTE (GOETHE)
SPARGELSALAT (FROEHLICHER
WEINBERG)
SPARGELSALAT MIT GAMBAS
GEFLUEGELSALAT MIT
GRUENEM SPARGEL
GUNDEL-SALAT - GUNDEL-
SALATA
BUNTER WINTERSALAT
EIERSALAT MIT SPARGEL
FRISEESALAT MIT SPARGEL
UND GRAPEFRUIT
GRUENER SPARGELSALAT MIT
SHIITAKE-PILZEN
GRUEN-WEISSER
SPARGELSALAT MIT RAUKE
UND TOMATEN
KALBFLEISCHSALAT MIT
SCHINKEN
LAUBMUEHLER SPARGELSALAT
MIT KRAEUTERVINAIGRETTE
SPARGELSALAT MIT
HASELNUESSEN
SPARGELSALAT MIT
KNUSPRIGEM KNOBLAUCH
SPARGELSALAT MIT SPINAT
UND PINIENKERNEN
SPARGELSALAT MIT
ERDBEEREN UND
ZIEGENKAESE
SPARGELSALAT MIT ORANGEN
UND FRITTIERTEM
FRISCHKAESE
SPARGELSALAT MIT
MOZZARELLA AUF RUCOLA

Salzwasser

KRABBENTOAST MIT

MAERKISCHER
RAEUCHERLACHSFORELLE
FORELLENFILETS IM SPARGEL-
MORCHEL-SUD
STANGENSPARGEL MIT
RAEUCHERFORELLE
SPARGEL MIT
AUSGELASSENER BUTTER UND
FRIKADELLEN VON ...

Frisch

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT
SPARGEL MIT KAESE-
HOLLANDAISE
SPARGEL KLASSISCH
SPARGEL IN
KRAEUTERMARINADE
GEBRATENER SPARGEL
SPARGEL MIT PFANNKUCHEN
UND WEISSER SAUCE
GRUENER SPARGEL AUS DEM
WOK
SPARGEL MIT KALBSLEBER
UND ORANGENSAUCE
SCHINKEN IM BROTTIEG MIT
STANGENSPARGEL
LEIPZIGER ALLERLEI
SPARGEL MIT GRUENER SAUCE
ALTMAERKER
STANGENSPARGEL MIT LACHS
UND ORANGENBUTTER
SPARGEL MIT SAUCE VIN
BLANC
SPARGEL MAINFRAENKISCH
SPARGELCREME MIT SHRIMPS
SPARGEL IN TOMATEN-
BASILIKUM-VINAIGRETTE
GRATINIERTER HERBSLEBENER
SPARGEL
GRUENER SPARGEL MIT
WILDRIS
SPARGELPASTETE
BOERDEGEMUESE
UEBERBACKENER SPARGEL IM
CREPEMANTEL
SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO
UEBERBACKEN

KRAEUTERRUEHREI
GRATINIERT
ROTBARBEN AUF GEMUESEN
STEINBUTT IM REIBEKUCHEN
AUF SPARGELSALAT
SEEZUNGE TAKUME
WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT
KONFITIERTEM TOMATENOEL
LACHSFILET MIT
ORANGENSOSSE

Sauce

LIMONENBUTTER (Z.B. ZU
SPARGEL)
ESTRAGONSAUCE (Z.B. ZU
SPARGEL)
SAUCE BEARNAISE (Z.B. ZU
SPARGEL)
SPARGEL MIT HOLLANDAISE-
VARIATIONEN
ORANGENSAUCE (ZU SPARGEL)
BATTUTO DI VERDURE
FRUEHLINGSSAUCE
SAUCE BERNAISE (ZU
SPARGEL) - NACH RAINER SASS
SAUCE HOLLANDAISE (ZU
SPARGEL) - NACH RAINER SASS
SAUCE MOUSSELINE - NACH
RAINER SASS
SPARGELSAUCE MIT
MORCHELN
ZITRONENGRAS-HOLLANDAISE

Scampi

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL, SCAMPI UND
PROSECCO

Schaumwein

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL, SCAMPI UND
PROSECCO

Schinken

SPARGEL-SCHINKENAUF LAUF
IM ROEMERTOPF
SPARGEL MIT KAESE-
HOLLANDAISE
SPARGEL KLASSISCH
SPARGEL MIT PFANNKUCHEN

GEMUESE MIT
KERBELBROESELN
SPARGEL MIT FRISCHER
MORCHELSOSSE AUF
BLAETTERTEIGPASTET
SPARGEL - GRUNDREZEPT
KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN
UEBERBACKENER SPARGEL
SPARGELGEMUESE MIT
MORCHELN
SPARGELPARFAIT MIT KERBEL
SPARGEL BERNER ART
SPARGEL MIT LACHS UND
FRISCHKAESE

Frittiert

SPARGEL IM
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE

Gaeste

FILETSPITZEN UND
FRUEHLINGSGEMUESE
GRUEN-WEISSE
SPARGELSUELZE
KRAEUTER-CREPES MIT
WEISSEM SPARGEL

Gamba

SPARGELSALAT MIT GAMBAS

Garnele

SCAMPI-SPARGEL-GRATIN
RISOTTO MIT GARNELEN UND
SPARGEL

Gebunden

SUPPE VOM SPARGEL MIT
FLUSSKREBSEN
SPARGEL KARTOFFEL SUPPE
MIT RAUCHFORELLE
MINESTRA DI CAPELLI
D'ANGELO E ASPARAGI -
SPARGELSUPP ..

Gefluegel

POULARDENBRUST MIT ROHEM
SPARGEL/APFELSALAT
HUEHNERFRIKASSEE -
VARIANTE
HAEHNCHENBRUSTROULADE
MIT SPARGEL UND
KARTOFFELPUEREE

UND WEISSER SAUCE
SCHINKEN IM BROTTTEIG MIT
STANGENSPARGEL
SCHINKENROELLCHEN MIT
SPARGEL
SPARGEL MIT PARMASCHINKEN
ASPARAGO ROBERTA -
SPARGEL MIT MOZZARELLA-
SCHINKEN-PA ..
SPARGEL IM
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE
SPARGEL MIT MOCKEN
STANGENSPARGEL MIT
KRATZETE; SCHWARZWAELDER
SCHINKEN ...
UEBERBACKENER SPARGEL
MIT ROHSCHINKEN

Schnittlauch

GEBACKENEN SPARGEL MIT
SCHNITTLAUCHSOSSE

Schwarzwurz

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF
GETRUEFFELTEM
WINTERSPARGEL

Schwein

TRUEFFELFILET MIT
BLUMENKOHL UND GRUENEM
SPARGEL
SPARGEL MIT NUDELN IN
MASCARPONE-SOSSE
SCHWEINEFILET IN
KARTOFFELKRUSTE MIT
GRUENEM SPARGELBOUQU
GEBRATENER SPARGEL MIT
KASSLER
SCHWEINERUECKENSTEAK MIT
FRISCHEM SPARGEL
FILET VOM EIFELER
HAUSSCHWEIN IN DER
KARTOFFELKRUSTE ...
GEBRATENER SPARGEL MIT
SCHWEINEFLEISCH
FILET-SPARGEL-AUFLAUF
FILETSPITZEN UND
FRUEHLINGSGEMUESE

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF **Scmapi**

GETRUEFFELTEM

WINTERSPARGEL

BABYPUTE MIT

FRUEHLINGSGEMUESE

EDEL-TOAST MIT

HAEHNCHENBRUST

GEBACKENE CHICKENWINGS

MIT GEMUESESALAT

GESCHNETZELTES VON DER

PUTE MIT

FRUEHLINGSGEMUESE IM ...

LOW FAT 30: ERDBEER-

SPARGEL

POULETWUERFEL IN

VANILLERAHM MIT SPARGEL-

ERBSEN-GEMUESE

PUTEN-SPARGEL-RAGOUT IN

ORANGENSAUCE

STUBENKUKEN MIT

FRUEHLINGSGEMUESE-

RAGOUT

TAUBENBRUST MIT SPARGEL

UND CHAMPIGNONS

Gefuellt

CRESPELLE DI ASPARACI E

SFACCIATA INSALATA

PRIMAVERA

GEFUELLTE RIGATONI MIT

JUNGEM GEMUESE

PASTETCHEN MIT FEINER

FUELLUNG

RAVIOLI MIT SPARGEL

Gemuee

BATTUTO DI VERDURE

FRUEHLINGSSAUCE

Gemuese

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT

TRUEFFELFILET MIT

BLUMENKOHL UND GRUENEM

SPARGEL

SPARGEL-SCHINKENAUFLAUF

IM ROEMERTOPF

SPARGEL MIT KAESE-

HOLLANDAISE

SPARGEL MIT

RISOTTO MIT RAGOUT VON

GRUENEM SPARGEL, SCAMPI

UND PR ..

Sellerie

GEMUESEPLATTE

Shrimps

SPARGELCREME MIT SHRIMPS

SPARGELSUPPE MIT SHRIMPS

Snack

MOND-KANAPEES

Spanien

SPARGEL-OMELETT TORTILLA

DE ESPARRAGOS

Spargel

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT

EIERBROTTOERTCHEN MIT

SPARGELSALAT

BIERSCHINKEN IN

BAERLAUCHBACKTEIG MIT

SPARGELGEMUESE

SPARGEL-SCHINKENAUFLAUF

IM ROEMERTOPF

SPARGEL MIT KAESE-

HOLLANDAISE

EINTOPF VON GRUENEM UND

WEISSEM SPARGEL MIT

KANINCHEN

SPARGELSALAT

SPARGEL MIT

KRAEUTERSTEAKS UND

SPAETZLE

SPARGEL MIT NUDELN IN

MASCARPONE-SOSSE

SPARGELSALAT MIT MELONE

UND SCHINKEN

GEMUESEPLATTE

WALLERKLOESSCHEN MIT

SEKTSCHAUM-SPARGEL U.

BRATKARTOFFELN

SALAT VON WEISSEM UND

GRUENEM SPARGEL

FORELLENFILETS MIT SPARGEL

KRABBENTOAST MIT

KRAEUTERRUEHREI

GRATINIERT

GEBRATENER SPARGEL IN

KRAEUTERSTEAKS UND
SPAETZLE
SPARGEL MIT NUDELN IN
MASCARPONE-SOSSE
GEMUESEPLATTE
GEMUESESALAT
GEBRATENER SPARGEL IN
ORANGENBUTTER (VORSPEISE)
SPARGEL KLASSISCH
GRATINIERTER SPARGEL
SPARGEL IN
KRAEUTERMARINADE
GEBRATENER SPARGEL
GRUENE UND WEISSE
SPARGEL MIT
PETERSILIENBUTTER
SPARGEL MIT PFANNKUCHEN
UND WEISSER SAUCE
GRUENER SPARGEL AUS DEM
WOK
SPARGEL MIT KALBSLEBER
UND ORANGENSAUCE
SPARGEL MIT KERBEL-
ORANGEN-SAUCE
SCHINKEN IM BROTTTEIG MIT
STANGENSPARGEL
LEIPZIGER ALLERLEI
SPARGELSPITZENAUF LAUF
SPARGEL MIT GRUENER SAUCE
ALTMAERKER
STANGENSPARGEL MIT LACHS
UND ORANGENBUTTER
SPARGEL MIT SAUCE VIN
BLANC
SPARGEL MAINFRAENKISCH
SPARGELCREME MIT SHRIMPS
SPARGEL IN TOMATEN-
BASILIKUM-VINAIGRETTE
GRATINIERTER SPARGEL MIT
MAERKISCHER
RAEUCHERLACHSFORELLE
GRATINIERTER HERBSLEBENER
SPARGEL
GRUENER SPARGEL MIT
WILDREIS
FRUEHLINGSGEMUESE IM

ORANGENBUTTER (VORSPEISE)
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL, SCAMPI UND
PROSECCO
SALAT VON GRUENEM
SPARGEL UND GEBACKENEM
KANINCHEN
SPARGEL KLASSISCH
SCAMPI-SPARGEL-GRATIN
GRATINIERTER SPARGEL
SPARGEL IN
KRAEUTERMARINADE
GEBRATENER SPARGEL
T-BONE STEAKS UND SPARGEL
AUF KRESSESCHAUM
GRUENE UND WEISSE
SPARGEL MIT
PETERSILIENBUTTER
SPARGEL MIT PFANNKUCHEN
UND WEISSER SAUCE
SUELZE VOM LACHS UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KRAEUTERSCHMAND
GRUENER SPARGEL AUS DEM
WOK
SPARGEL MIT KALBSLEBER
UND ORANGENSAUCE
SPARGEL MIT KERBEL-
ORANGEN-SAUCE
LAMMFILET MIT GRUENEM
SPARGEL AUF SALATBETT
SCHINKEN IM BROTTTEIG MIT
STANGENSPARGEL
SPARGEL SALAT MIT
GEBRATENEM HEILBUTT
SPARGELSPITZENAUF LAUF
RISOTTO MIT GARNELEN UND
SPARGEL
EIER-FRIKASSEE MIT SPARGEL
ALTMAERKER
STANGENSPARGEL MIT LACHS
UND ORANGENBUTTER
SCHWEINEFILET IN
KARTOFFELKRUSTE MIT
GRUENEM SPARGELBOUQU
AUFGESCHNITTENES

VERSTECK
SPARGELPASTETE
BOERDEGEMUESE
ROTBARBEN AUF GEMUESEN
UEBERBACKENER SPARGEL IM
CREPEMANTEL
SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO
UEBERBACKEN
GEMUESE MIT
KERBELBROESELN
SPARGEL MIT FRISCHER
MORCHELSOSSE AUF
BLAETTERTEIGPASTET
SPARGEL - GRUNDREZEPT
FRUEHLINGSSUPPE -
PFUNDSKUR
KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN
SPARGEL MIT HOLLANDAISE-
VARIATIONEN
SPARGELAUFLAUF
UEBERBACKENER SPARGEL
SPARGEL MIT PARMASCHINKEN
RUSSISCHER SPARGEL MIT
MOEHREN
GEBRATENER SPARGEL MIT
SCHWEINEFLEISCH
SPARGEL IN
PERGAMENTPAPIER
GRUENER SPARGEL IN
SAFRANIERTEM
KARTOFFELPUEREE
SPARGEL MIT HONIG-
VINAIGRETTE
SPARGELGEMUESE MIT
MORCHELN
SPARGELPARFAIT MIT KERBEL
SPARGEL BERNER ART
SPARGEL MIT LACHS UND
FRISCHKAESE
SPARGEL AUS DER
VOLLWERTKUECHE
STANGENSPARGEL MIT
HASELNUSSSAUCE
SPARGEL-RISOTTO VARIANTE
ASPARAGO AL GORGONZOLA -
SPARGEL IN GORGONZOLA

LENDENSTEAK
SPARGEL MIT SAUCE VIN
BLANC
ROHER SPARGEL-SALAT
SPARGEL MAINFRAENKISCH
SPARGELCREME MIT SHRIMPS
SPARGEL IN TOMATEN-
BASILIKUM-VINAIGRETTE
SPARGELCREPES MIT
MASCARPONE
GEBRATENER SPARGEL MIT
KASSLER
GRATINIERTER SPARGEL MIT
MAERKISCHER
RAEUCHERLACHSFORELLE
GRATINIERTER HERBSLEBENER
SPARGEL
GRUENER SPARGEL MIT
WILDREIS
SCHWEINERUECKENSTEAK MIT
FRISCHEM SPARGEL
SPARGELPASTETE
TELLERSUELZE VON LACHS
UND SPARGEL
STEINBUTT IM REIBEKUCHEN
AUF SPARGELSALAT
SALAT AUS GRUENEM
SPARGEL UND HUHN MIT SENF-
DRESSING
SUPPE VOM SPARGEL MIT
FLUSSKREBSEN
SPARGELESSENZ MIT
WACHTELFLEISCH
ERDBEER-SPARGELSALAT MIT
MUESLIPARFAIT
UEBERBACKENER SPARGEL IM
CREPEMANTEL
SCHINKENROELLCHEN MIT
SPARGEL
TOURNEDOS MIT SPARGEL
FILET VOM EIFELER
HAUSSCHWEIN IN DER
KARTOFFELKRUSTE ...
SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO
UEBERBACKEN
GRATINIERT

ASPARAGO ALLA PRIMAVERA -
GRUENER SPARGEL MIT
KARTOFF ..
ASPARAGO ROBERTA -
SPARGEL MIT MOZZARELLA-
SCHINKEN-PA ..
BABYPUTE MIT
FRUEHLINGSGEMUESE
CRESELLE MIT SPINAT UND
SPARGEL
EIERSALAT MIT SPARGEL
FETTARM: TOSKANA-TOPF MIT
FRUEHLINGSGEMUESE
FLAN AUS GRUENEM SPARGEL
FORELLEN-FRIKADELLEN MIT
SPARGEL UND BRAUNER
BUTTER
FUELLHORN MIT
MEDITERRANEM GEMUESE
GEBACKENE CHICKENWINGS
MIT GEMUESESALAT
GEBACKENEN SPARGEL MIT
SCHNITTLAUCHSOSSE
GEBRATENER SPARGEL MIT
GERAEUCHERTEM LACHS
GEDAEMPFTER JASMINREIS
MIT ROH GEBRATENEM
SPARGEL
GEFUELLTE RIGATONI MIT
JUNGEM GEMUESE
GEGRILLTER SPARGEL MIT
KERBELBUTTER
GLASIERTES GEMUESE
GLASNUDELN MIT
GEBRATENEM RINDFLEISCH
UND GEMUESE
GRATINIERTER GRUENER
SPARGEL
GRATINIERTER SPARGEL IM
CREPE
GRATINIERTER SPARGEL MIT
KAESOSOSSE
GRUENER SPARGEL MIT
PINIENKERNEN
GRUENER SPARGEL UND NEUE
KARTOFFELN MIT BAERLAUCH-

SPARGELCREPES
POULARDENBRUST MIT ROHEM
SPARGEL/APFELSALAT
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND PARMESAN
SPARGEL MIT FRISCHER
MORCHELSOSSE AUF
BLAETTERTEIGPASTET
SPARGELRISOTTO
SPARGEL - GRUNDREZEPT
SPARGELSPINATTORTE MIT
KRABBen
KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN
SPARGELSALAT MIT
WILDLACHS-CARPACCIO UND
LIMONEN ...
MARINIERTER SPARGEL MIT
KRAEUTERFLAEDLE UND
POCHIERTE ..
SPARGEL MIT HOLLANDAISE-
VARIATIONEN
GEBRATENEN SPARGEL MIT
KABELJAU
SPARGELAUFLAUF
UEBERBACKENER SPARGEL
SUPPENSARGEL IN
KERBELVINAIGRETTE MIT
EIERN
SPARGEL-KARTOFFELSALAT
SPARGEL MIT PARMASCHINKEN
RUSSISCHER SPARGEL MIT
MOEHREN
SCHNELLE WEISSE
SPARGELSUPPE
GEBRATENER SPARGEL MIT
SCHWEINEFLEISCH
SPARGEL IN
PERGAMENTPAPIER
GRUENER SPARGEL IN
SAFRANIERTEM
KARTOFFELPUEREE
SPARGELSALAT (LAUWARM)
SPARGEL MIT HONIG-
VINAIGRETTE
SPARGELSALAT MIT
BAERLAUCH-KRESSE-

PESTO
GRUENER UND WEISSER
SPARGEL MIT
KNOBLAUCHBROESELN
GRUENES SPARGELGEMUESE
MIT SCHAFSKAESE
GRUENKERN MIT SPARGEL UND
ZUCKERSCHOTEN
GRUEN-WEISSE
SPARGELSUELZE
ITALIENISCHER SPARGELTOPF
KINDER: MOEHREN-SPARGEL-
RISOTTO
KRAEUTER-CREPES MIT
WEISSEM SPARGEL
LACHS MIT SPARGEL
LAMMHAXEN MIT SPARGEL
LEICHTE SPARGEL-
MINISTRONE
LOW FAT 30: SPARGEL
ASIATISCH
MIT HOLLANDAISE
GRATINierter SPARGEL
MOEHREN-SPARGEL-GRATIN
MIT METTBAELLCHEN
MOZZARELLASALAT MIT
GRUENEM SPARGEL UND
APRIKOSEN
PASTETCHEN MIT FEINER
FUELLUNG
POCHIERTE SAIBLINGFILETS
RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND ORANGEN
SPARGEL-BROKKOLI-RAGOUT
SPARGEL-CREME UND
SPARGEL-CREPES
SPARGELCURRY MIT
GEWUERZREIS
SPARGELESSEN VINCENT
SPARGELFLAN AN
KRAEUTERSAUCE
SPARGEL-GEMUESEPLATTE
MIT DREIERLEI HOLLANDAISE
SPARGEL IM
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE

VINAIGRETTE (GOETHE)
HAEHNCHENBRUSTROULADE
MIT SPARGEL UND
KARTOFFELPUEREE
SPARGELGEMUESE MIT
MORCHELN
SPARGELPARFAIT MIT KERBEL
SPARGEL BERNER ART
SPARGELSALAT (FROEHLICHER
WEINBERG)
DAENISCHE
FISCHKLOESSCHEN MIT
SAHNESAUCE UND SPARGELS
..
SPARGELSAFT
SPARGELRISOTTO (MIT
WEISSEM SPARGEL)
RISOTTO MIT RAGOUT VON
GRUENEM SPARGEL, SCAMPI
UND PR ..
NOCKERL VON DER
LACHSFORELLE AUF
RAHMSPARGEL
GEFLUEGELSALAT MIT
GRUENEM SPARGEL
SPARGEL MIT LACHS UND
FRISCHKAESE
SPARGEL AUS DER
VOLLWERTKUECHE
STANGENSPARGEL MIT
HASELNUSSSAUCE
TUBETTI-AUFLAUF MIT
SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA
DI TUB ..
SPARGEL-RISOTTO VARIANTE
FILET-SPARGEL-AUFLAUF
ASIATISCHER SPARGELSALAT
ASPARAGO AL GORGONZOLA -
SPARGEL IN GORGONZOLA
ASPARAGO ALLA PRIMAVERA -
GRUENER SPARGEL MIT
KARTOFF ..
ASPARAGO ROBERTA -
SPARGEL MIT MOZZARELLA-
SCHINKEN-PA ..
BUNTER WINTERSALAT

SPARGEL IM REISBLATT IN
BAERLAUCHSCHAUM
SPARGEL KLASSISCH MIT
SAUCE HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
BRUNNENKRESSE-
HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
EIERSCHAUMSOSSE
SPARGEL MIT FRANKFURTER
SOSSE
SPARGEL MIT
GARNELENTEMPURA UND
KOKOS-SABAYON
SPARGEL MIT
GORGONZOLASAHNE-SAUCE
SPARGEL MIT KOKOS-
HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE
SPARGEL MIT MOCKEN
SPARGEL MIT RUCOLA-
GEMUESEPESTO
SPARGEL MIT SAUCE
HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
SCHINKENVINAIGRETTE
SPARGELRAGOUT MIT
BUTTERKLOESSCHEN
SPARGELRAGOUT MIT
HUEHNERBRUST IN FOLIE
SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN
SPARGELSALAT MIT SPINAT
UND PINIENKERNEN
STANGENSPIRGEL MIT
KRATZETE; SCHWARZWAELDER
SCHINKEN ...
STANGENSPIRGEL MIT
QUARKKRAEUTERKLOESSCHEN
STANGENSPIRGEL MIT
RAEUCHERFORELLE
STUBENKUKEN MIT
FRUEHLINGSGEMUESE-
RAGOUT
TOPINAMBUR UND SPARGEL

CRESPELLE DI ASPARACI E
SFACCIATA INSALATA
PRIMAVERA
CRESPELLE MIT SPINAT UND
SPARGEL
EIERSALAT MIT SPARGEL
FLAN AUS GRUENEM SPARGEL
FORELLEN-FRIKADELLEN MIT
SPARGEL UND BRAUNER
BUTTER
FRISEESALAT MIT SPARGEL
UND GRAPEFRUIT
GEBACKENEN SPARGEL MIT
SCHNITTLAUCHSOSSE
GEBRATENER SPARGEL MIT
GERAEUCHERTEM LACHS
GEDAEMPFTER JASMINREIS
MIT ROH GEBRATENEM
SPARGEL
GEFUELLTER BLAETTERTEIG
GEGRILLTER SPARGEL MIT
KERBELBUTTER
GRATINIERTER GRUENER
SPARGEL
GRATINIERTER SPARGEL IM
CREPE
GRATINIERTER SPARGEL MIT
KAESOSOSSE
GRUENER SPARGEL MIT
PINIENKERNEN
GRUENER SPARGEL MIT
VINAIGRETTE
GRUENER SPARGELSALAT MIT
SHIITAKE-PILZEN
GRUENER SPARGEL UND NEUE
KARTOFFELN MIT BAERLAUCH-
PESTO
GRUENER UND WEISSER
SPARGEL MIT
KNOBLAUCHBROESELN
GRUENE SPARGELSUPPE
GRUENES SPARGELGEMUESE
MIT SCHAFSKAESE
GRUENES SPARGELMOUSSE
GRUENKERN MIT SPARGEL UND
ZUCKERSCHOTEN

MIT MOEHRENCREME
TORTILLA MIT SPARGEL
UEBERBACKENER
KRAEUTERSPARGEL
UEBERBACKENER SPARGEL
MIT ROHSCHINKEN
ZWEIERLEI SPARGEL MIT
ORANGENSOSSE UND
GERAEUCHERTEM ...
SPARGELSALAT MIT
ERDBEEREN UND
ZIEGENKAESE
STANGENSPARGEL MIT
ANISLACHS UND
HASELNUSSSAUCE
SPARGELSALAT MIT ORANGEN
UND FRITTIERTEM
FRISCHKAESE
SPARGEL MIT ORANGENSAUCE
SPARGEL POLNISCH
GRUENER SPARGEL MIT
SAFRANKARTOFFELPUEREE
INFO: SPARGEL, (ASPARAGUS
OFFICINALIS),
WEISSER UND GRUENER
STANGENSPARGEL IM
BLAETTERTEIG MI ..
LACHSFORELLENKAVIAR
SPARGELSALAT MIT
MOZZARELLA AUF RUCOLA
SPARGEL MIT TOMATEN UND
MOZZARELLA
KALBSRAGOUT MIT GRUENEM
SPARGEL AUF
TOMATENNUDELN
SPARGEL MIT
AUSGELASSENER BUTTER UND
FRIKADELLEN VON ...

Gesundheit

SPARGEL UND ERDBEEREN

Grapefruit

FRISEESALAT MIT SPARGEL
UND GRAPEFRUIT

Gratin

SPARGELAUFLAUF
MOEHREN-SPARGEL-GRATIN

GRUEN-WEISSER
SPARGELSALAT MIT RAUKE
UND TOMATEN
ITALIENISCHER SPARGELTOPF
KALBSHAXENTERRINE MIT
KERBELSAUCE UND SPARGEL
KALBSRAGOUT MIT
GEBRATENEM SPARGEL UND
POLENTA
KANINCHEN MIT
MORCHELSAUCE, SPARGEL
UND HAUSGEMACHTEN ...
KINDER: MOEHREN-SPARGEL-
RISOTTO
LACHSTATAR AUF
KARTOFFELROESTI AN BUNTEM
SPARGELSALAT
LAMMHAXEN MIT SPARGEL
LAMMRUECKEN AUF
GEBRATENEM SPARGEL MIT
KARTOFFELSOUFF ...
LAUBMUEHLER SPARGELSALAT
MIT KRAEUTERVINAIGRETTE
LAUWARMER SPARGELSALAT
MIT RADICCHIO
LEICHTE SPARGEL-
MINESTRONE
LOW FAT 30: ERDBEER-
SPARGEL
LOW FAT 30: SPARGEL
ASIATISCH
LOW FAT: RISOTTO MIT
SPARGEL
MANDELSUPPE MIT JUNGEM
KNOBLAUCH UND GRUENEM
SPARGEL
MENUE FUER ZWEI:
RAEUCHERLACHS-BONBONS
AUF SPARGELSALAT
MINISTRA DI CAPELLI
D'ANGELO E ASPARAGI -
SPARGELSUPP ..
MIT HOLLANDAISE
GRATINierter SPARGEL
MOEHREN-SPARGEL-GRATIN
MIT METTBAELLCHEN

MIT METTBAELLCHEN

Griess

GRIESSNOCKEN IN
SPARGELSCHAUM

Grill

WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT
KONFITIERTEM TOMATENOEL

Grillen

GRILLPLATTE LANDHAUS
ALTMAYER

Gruenkern

GRUENKERN MIT SPARGEL UND
ZUCKERSCHOTEN

Grundrezept

LIMONENBUTTER (Z.B. ZU
SPARGEL)

ESTRAGONSAUCE (Z.B. ZU
SPARGEL)

SAUCE BERNAISE (Z.B. ZU
SPARGEL)

ORANGENSAUCE (ZU SPARGEL)

SAUCE BERNAISE (ZU
SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE HOLLANDAISE (ZU
SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE MOUSSELINE - NACH
RAINER SASS

Haarwild

KEULEN VOM
OSTERKANINCHEN AUF SUESS-
SAUREN LINSEN

Haehnchen

ORANGENSUELZE
HAEHNCHENBRUSTROULADE
MIT SPARGEL UND
KARTOFFELPUEREE
EDEL-TOAST MIT
HAEHNCHENBRUST
GEBACKENE CHICKENWINGS
MIT GEMUESESALAT

Hase

EINTOPF VON GRUENEM UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KANINCHEN
KEULEN VOM
OSTERKANINCHEN AUF SUESS-
SAUREN LINSEN

MOZZARELLASALAT MIT
GRUENEM SPARGEL UND
APRIKOSEN

MUSCHELNUDELN MIT
GETRUEFFELTER CARBONARA
UND GRUENEM ..

NUDELN MIT GRUENEM
SPARGEL

NUDELN MIT SPARGELLACHS-
RAGOUT

PENNE CARBONARA - AUCH
VEGETARISCH

PENNE MIT SPARGEL UND
TRUEFFEL

PENNE MIT WILDEM SPARGEL
POULETWUERFEL IN

VANILLERAHM MIT SPARGEL-
ERBSEN-GEMUESE

RAVIOLI MIT SPARGEL

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND FLUSSKREBSEN
(PIEMONT)

RISOTTO MIT GRUENEM
SPARGEL UND ORANGEN

RISOTTO PRIMAVERA
ROHES RINDERFILET GEFUELLT

MIT WARMEN SPARGEL
SAUCE BERNAISE (ZU
SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE MOUSSELINE - NACH
RAINER SASS

SPARGEL-BROKKOLI-RAGOUT
SPARGEL-CREME UND

SPARGEL-CREPES

SPARGELCURRY MIT

GEWUERZREIS

SPARGELESSEN VINCENT

SPARGELFLAN AN

KRAEUTERSAUCE

SPARGEL-GEMUESEPLATTE
MIT DREIERLEI HOLLANDAISE

SPARGEL IM

KRAEUTERTEMPURA MIT

SCHINKENREMOULADE

SPARGEL IM REISBLATT IN
BAERLAUCHSCHAUM
SPARGEL KLASSISCH MIT
SAUCE HOLLANDAISE
SPARGELKUCHEN MIT
ESTRAGON
SPARGELKUCHEN MIT KAESE
SPARGEL MIT
BRUNNENKRESSE-
HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
EIERSCHAUMSOSSE
SPARGEL MIT FRANKFURTER
SOSSE
SPARGEL MIT
GARNELENTEMPURA UND
KOKOS-SABAYON
SPARGEL MIT
GORGONZOLASAHNE-SAUCE
SPARGEL MIT KOKOS-
HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE
SPARGEL MIT MOCKEN
SPARGEL MIT RUCOLA-
GEMUESEPESTO
SPARGEL MIT SAUCE
HOLLANDAISE
SPARGEL MIT
SCHINKENVINAIGRETTE
SPARGEL MIT TOMATENTATAR
UND POCHIERTEM EI
SPARGEL-OMELETT TORTILLA
DE ESPARRAGOS
SPARGELRAGOUT MIT
BUTTERKLOESSCHEN
SPARGELRAGOUT MIT
HUEHNERBRUST IN FOLIE
SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN
SPARGEL-RUEHREI-TOAST
SPARGELSALAT MIT
HASELNUESSEN
SPARGELSALAT MIT
KNUSPRIGEM KNOBLAUCH
SPARGELSALAT MIT

Haselnuss

SPARGELSALAT MIT
HASELNUESSEN

Hirse

HIRSESALAT

Huhn

SALAT AUS GRUENEM
SPARGEL UND HUHN MIT SENF-
DRESSING
HUEHNERFRIKASSEE -
VARIANTE
GEFLUEGELSALAT MIT
GRUENEM SPARGEL
LOW FAT 30: ERDBEER-
SPARGEL
POULETWUERFEL IN
VANILLERAHM MIT SPARGEL-
ERBSEN-GEMUESE
SPARGELRAGOUT MIT
HUEHNERBRUST IN FOLIE

Imbiss

SPARGELBROT UND
MANSCHEITEN-BROETCHEN
SPARGEL-RUEHREI-TOAST

Info

SPARGEL UND ERDBEEREN
INFO: SPARGEL IM TEST 1/2
INFO: SPARGEL IM TEST 2/2
INFO: TIPS ZUM
SPARGELKOCHEN
INFO: SPARGEL, (ASPARAGUS
OFFICINALIS),

Italien

SPARGEL-RISOTTO VARIANTE
BATTUTO DI VERDURE
FRUEHLINGSSAUCE
CARNE ALL'ALBESE - ROHES
RINDFLEISCH NACH ART VON
ALBA
MINISTRA DI CAPELLI
D'ANGELO E ASPARAGI -
SPARGELSUPP ..

Japan

SALAT AUS GRUENEM

SPARGEL UND HUHN MIT SENF-
DRESSING

Kabeljau

GEBRATENEN SPARGEL MIT
KABELJAU

Kaese

SPARGEL MIT KAESE-
HOLLANDAISE
GRATINIERTER HERBSLEBENER
SPARGEL
ASPARAGO AL GORGONZOLA -
SPARGEL IN GORGONZOLA
ASPARAGO ROBERTA -
SPARGEL MIT MOZZARELLA-
SCHINKEN-PA ..
GRATINIERTER SPARGEL MIT
KAESESOSSE
GRUENES SPARGELGEMUESE
MIT SCHAFSKAESE
SPARGELKUCHEN MIT KAESE
SPARGEL MIT
GORGONZOLASAHNE-SAUCE
SPARGELSALAT MIT
ERDBEEREN UND
ZIEGENKAESE
SPARGELSALAT MIT ORANGEN
UND FRITTIERTEM
FRISCHKAESE

Kalb

MARINIERTER SPARGEL MIT
KRAEUTERFLAEDLE UND
POCHIERTE ..
KALBSHAXENTERRINE MIT
KERBELSAUCE UND SPARGEL
KALBSMEDAILLONS AUF
SPAGHETTI-NESTERN
KALBSRAGOUT MIT
GEBRATENEM SPARGEL UND
POLENTA
KALBSROULADEN SAN DANIELE
MIT PANZAROTTI
KALBSRAGOUT MIT GRUENEM
SPARGEL AUF
TOMATENNUDELN

Kalt

SPARGELSALAT

SPARGELSCHAUM
SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-
WEISSWEINSOSSE
SPARGELSUPPE MIT
SCHWEMMKLOESSCHEN
SPARGELSUPPE MIT SHRIMPS
STANGENSPPARGEL MIT
KRATZETE; SCHWARZWAELDER
SCHINKEN ...
STANGENSPPARGEL MIT
QUARKKRAEUTERKLOESSCHEN
STANGENSPPARGEL MIT
RAEUCHERFORELLE
TAUBENBRUST MIT SPARGEL
UND CHAMPIGNONS
TOPINAMBUR UND SPARGEL
MIT MOEHRENCREME
TORTILLA MIT SPARGEL
UEBERBACKENER
KRAEUTERSPPARGEL
UEBERBACKENER SPARGEL
MIT ROHSCHINKEN
ZITRONENGRAS-HOLLANDAISE
ZUPPA DI ASPARAGO -
SPARGELSUPPE
ZWEIERLEI SPARGEL MIT
ORANGENSOSSE UND
GERAEUCHERTEM ...
SPARGELSALAT MIT
ERDBEEREN UND
ZIEGENKAESE
SPARGELSALAT MIT ORANGEN
UND FRITTIERTEM
FRISCHKAESE
INFO: SPARGEL IM TEST 1/2
INFO: SPARGEL IM TEST 2/2
INFO: TIPS ZUM
SPARGELKOCHEN
SPARGEL MIT ORANGENSAUCE
SPARGEL POLNISCH
GRUENER SPARGEL MIT
SAFRANKARTOFFELPUEREE
INFO: SPARGEL, (ASPARAGUS
OFFICINALIS),
WEISSER UND GRUENER
STANGENSPPARGEL IM

SPARGELSALAT MIT MELONE
UND SCHINKEN
HIRSESALAT
SALAT VON WEISSEM UND
GRUENEM SPARGEL
GEMUESESALAT
SALAT VON GRUENEM
SPARGEL UND GEBACKENEM
KANINCHEN
SUELZE VOM LACHS UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KRAEUTERSCHMAND
SPARGELSALAT MIT
GEBRATENEM HEILBUTT
ROHER SPARGEL-SALAT
ERDBEER-SPARGELSALAT MIT
MUESLIPARFAIT
FRUEHLINGSBUNTER
RINDFLEISCHSALAT
SPARGELSALAT MIT
WILDLACHS-CARPACCIO UND
LIMONEN ...
SUPPENSARGEL IN
KERBELVINAIGRETTE MIT
EIERN
SPARGEL-KARTOFFELSALAT
SPARGELSALAT MIT
BAERLAUCH-KRESSE-
VINAIGRETTE (GOETHE)
SPARGELSALAT (FROEHLICHER
WEINBERG)
SPARGELSALAT MIT GAMBAS
GEFLUEGELSALAT MIT
GRUENEM SPARGEL
SPARGEL-TOAST
ASIATISCHER SPARGELSALAT
BUNTER WINTERSALAT
FRISEESALAT MIT SPARGEL
UND GRAPEFRUIT
GRUENES SPARGELMOUSSE
LAUBMUEHLER SPARGELSALAT
MIT KRAEUTERVINAIGRETTE
SPARGELSALAT MIT
HASELNUESSEN
SPARGELSALAT MIT
KNUSPRIGEM KNOBLAUCH

BLAETTERTEIG MI ..
LACHSFORELLENKAVIAR
SPARGELSALAT MIT
MOZZARELLA AUF RUCOLA
SPARGEL MIT TOMATEN UND
MOZZARELLA
KALBSRAGOUT MIT GRUENEM
SPARGEL AUF
TOMATENUDELN
SPARGEL MIT
AUSGELASSENER BUTTER UND
FRIKADELLEN VON ...

Speck

PENNE CARBONARA - AUCH
VEGETARISCH

Spinat

SPARGELSPINATTORTE MIT
KRABBen
CREPELLE MIT SPINAT UND
SPARGEL

Steak

RINDERSTEAK AUF BUNTEM
SALAT

Stubenkueke

STUBENKUKEN MIT
FRUEHLINGSGEMUESE-
RAGOUT

Suesswasser

WALLERKLOESSCHEN MIT
SEKTSCHAUM-SPARGEL U.
BRATKARTOFFELN
FORELLENFILETS MIT SPARGEL
FORELLENFILETS IM SPARGEL-
MORCHEL-SUD

Suppe

EINTOPF VON GRUENEM UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KANINCHEN
SUPPE VOM SPARGEL MIT
FLUSSKREBSEN
SPARGEL KARTOFFEL SUPPE
MIT RAUCHFORELLE
FRUEHLINGSSUPPE -
PFUNDSKUR
SCHNELLE WEISSE
SPARGELSUPPE
GRUENE SPARGELSUPPE

SPARGELSALAT MIT
MOZZARELLA AUF RUCOLA

Kanapee

MOND-KANAPEES

Kaninchen

KANINCHEN MIT
MORCHELSAUCE, SPARGEL
UND HAUSGEMACHTEN ...

Karotte

GEMUESEPLATTE
RUSSISCHER SPARGEL MIT
MOEHREN
KINDER: MOEHREN-SPARGEL-
RISOTTO

Kartoffel

SCHWEINEFILET IN
KARTOFFELKRUSTE MIT
GRUENEM SPARGELBOUQU
SPARGEL KARTOFFEL SUPPE
MIT RAUCHFORELLE
SPARGEL-KARTOFFELSALAT

Kassler

GRATINIERTER HERBSLEBENER
SPARGEL

Kerbel

SPARGEL MIT KERBEL-
ORANGEN-SAUCE
KALBSHAXENTERRINE MIT
KERBELSAUCE UND SPARGEL

Kloss

HERRIEDER BRATWURST AUF
MARINIERTEM
SEMMEKNOEDEL

Knoblauch

SPARGELSALAT MIT
KNUSPRIGEM KNOBLAUCH

Kohlrabi

KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN
GLASIERTES GEMUESE

Kokos

SPARGEL MIT KOKOS-
HOLLANDAISE

Konserve

SPARGELSAFT

Krabbe

KRABBENTOAST MIT
KRAEUTERRUEHREI

LEICHTE SPARGEL-
MINISTRONE
MANDELSUPPE MIT JUNGEM
KNOBLAUCH UND GRUENEM
SPARGEL

MINISTRA DI CAPELLI
D'ANGELO E ASPARAGI -
SPARGELSUPP ..
SPARGELSUPPE MIT
SCHWEMMKLOESSCHEN
SPARGELSUPPE MIT SHRIMPS
ZUPPA DI ASPARAGO -
SPARGELSUPPE
LACHSFORELLENKAVIAR

Taube

TAUBENBRUST MIT SPARGEL
UND CHAMPIGNONS

Teigware

SPARGEL MIT
KRAEUTERSTEAKS UND
SPAETZLE
GRIESSNOCKEN IN
SPARGELSCHAUM
SPARGELCREPES MIT
MASCARPONE
FRUEHLINGSGEMUESE IM
VERSTECK
GRATINIERTER
SPARGELCREPES
TUBETTI-AUFLAUF MIT
SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA
DI TUB ..
CREPELLE DI ASPARACI E
SFACCIATA INSALATA
PRIMAVERA
CREPELLE MIT SPINAT UND
SPARGEL
GEFUELLTE RIGATONI MIT
JUNGEM GEMUESE
MUSCHELNUDELN MIT
GETRUEFFELTER CARBONARA
UND GRUENEM ..
NUDELN MIT SPARGEL UND
LACHS
PENNE CARBONARA - AUCH
VEGETARISCH

GRATINIERT

Kraeuter

SPARGELFLAN AN
KRAEUTERSAUCE
SPARGEL IM
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE
UEBERBACKENER
KRAEUTERSPARGEL

Krebs

SUPPE VOM SPARGEL MIT
FLUSSKREBSEN

Krustentier

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT
KRABBENTOAST MIT
KRAEUTERRUEHREI
GRATINIERT
SCAMPI-SPARGEL-GRATIN
LEIPZIGER ALLERLEI

Lachs

SUELZE VOM LACHS UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KRAEUTERSCHMAND
ALTMAERKER
STANGENSPARGEL MIT LACHS
UND ORANGENBUTTER
FRUEHLINGSGEMUESE IM
VERSTECK
TELLERSUELZE VON LACHS
UND SPARGEL
SPARGELSALAT MIT
WILDLACHS-CARPACCIO UND
LIMONEN ...
NOCKERL VON DER
LACHSFORELLE AUF
RAHMSPARGEL
SPARGEL MIT LACHS UND
FRISCHKAESE
GEBRATENER SPARGEL MIT
GERAEUCHERTEM LACHS
LACHSTATAR AUF
KARTOFFELROESTI AN BUNTEM
SPARGELSALAT
MENUE FUER ZWEI:
RAEUCHERLACHS-BONBONS
AUF SPARGELSALAT

RAVIOLI MIT SPARGEL

Tempura

SPARGEL MIT
GARNELENTEMPURA UND
KOKOS-SABAYON
SPARGEL MIT
KRAEUTERTEMPURA MIT
SCHINKENREMOULADE

Terrine

KALBSHAXENTERRINE MIT
KERBELSAUCE UND SPARGEL

Tirol

ROHES RINDERFILET GEFUELLT
MIT WARMEN SPARGEL

Toast

SPARGEL-TOAST
EDEL-TOAST MIT
HAEHNCHENBRUST
SPARGEL-RUEHREI-TOAST

Tomate

GRUEN-WEISSER
SPARGELSALAT MIT RAUKE
UND TOMATEN

Topinambur

TOPINAMBUR UND SPARGEL
MIT MOEHRENCREME

Trueffel

PENNE MIT SPARGEL UND
TRUEFFEL

Ungarn

GUNDEL-SALAT - GUNDEL-
SALATA

Vegetarisch

GRUENES SPARGELGEMUESE
MIT SCHAFFSKAESE

Vollwert

ROHER SPARGEL-SALAT

Vorspeise

SUELZE VOM LACHS UND
WEISSEM SPARGEL MIT
KRAEUTERSCHMAND
TELLERSUELZE VON LACHS
UND SPARGEL
SPARGEL IN BLAETTERTEIG
GUNDEL-SALAT - GUNDEL-
SALATA
SPARGEL-TOAST

NUDELN MIT SPARGELLACHS-
RAGOUT
NUDELN MIT SPARGEL UND
LACHS
ZWEIERLEI SPARGEL MIT
ORANGENSOSSE UND
GERAEUCHERTEM ...
STANGENSPARGEL MIT
ANISLACHS UND
HASELNUSSSAUCE

Lamm

LAMMFILET MIT GRUENEM
SPARGEL AUF SALATBETT
LAMMHAXEN MIT SPARGEL
LAMMRUECKEN AUF
GEBRATENEM SPARGEL MIT
KARTOFFELSOUFF ...

Lasagne

FRUEHLINGSGEMUESE IM
VERSTECK

Limone

LIMONENBUTTER (Z.B. ZU
SPARGEL)

Mandel

MANDELSUPPE MIT JUNGEM
KNOBLAUCH UND GRUENEM
SPARGEL

Moehre

GLASIERTES GEMUESE

Morchel

SPARGELGEMUESE MIT
MORCHELN
FORELLENFILETS IM SPARGEL-
MORCHEL-SUD
KANINCHEN MIT
MORCHELSAUCE, SPARGEL
UND HAUSGEMACHTEN ...
SPARGELSAUCE MIT
MORCHELN

Mozzarella

FILETSCHIEBEN MIT
MOZZARELLA
MOZZARELLASALAT MIT
GRUENEM SPARGEL UND
APRIKOSEN

Nudel

TUBETTI-AUFLAUF MIT

ASIATISCHER SPARGELSALAT
GRATINIERTER GRUENER
SPARGEL
GRUENER SPARGEL MIT
PINIENKERNEN
GRUENER SPARGEL MIT
VINAIGRETTE
GRUENER SPARGELSALAT MIT
SHIITAKE-PILZEN
GRUENES SPARGELMOUSSE
GRUEN-WEISSER
SPARGELSALAT MIT RAUKE
UND TOMATEN
GRUEN-WEISSE
SPARGELSUELZE
KALBSHAXENTERRINE MIT
KERBELSAUCE UND SPARGEL
LAUWARMER SPARGELSALAT
MIT RADICCHIO
MENUE FUER ZWEI:
RAEUCHERLACHS-BONBONS
AUF SPARGELSALAT
MOZZARELLASALAT MIT
GRUENEM SPARGEL UND
APRIKOSEN
ROHES RINDERFILET GEFUELLT
MIT WARMEN SPARGEL
SPARGEL MIT TOMATENTATAR
UND POCHIERTEM EI
SPARGELSALAT MIT
SPARGELSCHAUM

Warm

SALAT AUS GRUENEM
SPARGEL UND HUHN MIT SENF-
DRESSING
SPARGEL IN BLAETTERTEIG
SPARGELSALAT (LAUWARM)

Warm.

LAUWARMER SPARGELSALAT

Wein

SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-
WEISSWEINSAUCE

Wild

KEULEN VOM
OSTERKANINCHEN AUF SUESS-
SAUREN LINSEN

SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA
DI TUB ..
CRESPELLE MIT SPINAT UND
SPARGEL
GLASNUDELN MIT
GEBRATENEM RINDFLEISCH
UND GEMUESE
KALBSMEDAILLONS AUF
SPAGHETTI-NESTERN
MUSCHELNUDELN MIT
GETRUEFFELTER CARBONARA
UND GRUENEM ..
NUDELN MIT GRUENEM
SPARGEL
NUDELN MIT SPARGELLACHS-
RAGOUT
NUDELN MIT SPARGEL UND
LACHS
PENNE CARBONARA - AUCH
VEGETARISCH
PENNE MIT SPARGEL UND
TRUEFFEL
PENNE MIT WILDEM SPARGEL

KANINCHEN MIT
MORCHELSAUCE, SPARGEL
UND HAUSGEMACHTEN ...

Wok

GLASNUDELN MIT
GEBRATENEM RINDFLEISCH
UND GEMUESE

Wurst

BIERSCHINKEN IN
BAERLAUCHBACKTEIG MIT
SPARGELGEMUESE
HERRIEDER BRATWURST AUF
MARINIERTEM
SEMMELKNOEDEL

POULARDENBRUST MIT ROHEM SPARGEL/APFELSALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Poulardenbrueste a 200g
- 250 ml Weissen Essig
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Kleine, scharfe Chilischoten
- 2 mittl. Schalotten
- 8 Dicke Stangen Spargel
- 1 Apfel Jonagold
- 1 Zitrone
- 250 ml Olivenoel extra vergine
- 1 Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- WDR-Krisenkochtip

Poulardenbrust zehn Minuten in Essig marinieren. Aus dem Olivenoel, gehacktem Knoblauch, Schalottenwuerfeln und kleingeschnittenen, entkernten Chilischoten eine zweite Marinade zubereiten und das Fleisch darin nochmals 15 Minuten marinieren. Dann herausnehmen, Marinade abkratzen und das Fleisch in Olivenoel 6 Minuten von jeder Seite braun braten.

Fuer den Salat den geschaelten Spargel in etwa 2 mm dicke Scheiben quer schneiden. Den Apfel stiften, mit dem Spargel mischen und mit Zitronensaft, Schnittlauch und etwas Olivenoel vermischen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Alles auf einem Teller anrichten.

Etwas von der Olivenmarinade als Sauce ueber das Fleisch geben.

Stichworte

Apfel, Gefluegel, Poularde, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Poularde, Spargel, Apfel

POULARDENBRUST MIT ROHEM SPARGEL/APFELSALAT

BUNTER WINTERSALAT

Für 4 Personen

Zutaten

- 425 g Artischockenherzen
- 350 g Spargelabschnitte
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Radiochio
- 100 g Champignons; rosa
- 3 EL (-4) Estragon-Essig
- 2 EL (-3) Oel
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 13.12.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Artischockenherzen und die Spargelstuecke auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Eisbergsalat putzen, waschen und grob zerpflocken. Dann die Champignons putzen, waschen und blaettrig schneiden.

Die Artischockenherzen vierteln. Alle Salatzutaten zerkleinert, vorsichtig vermischen. Essig in eine Schuessel geben, Oel zufuegen, mit Salz und Pfeffer Pfeffer wuerzen und alles gut miteinander verruehren.

Die Marinade ueber den Salat geben und locker durchmischen.

Stichworte

Artischocke, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Artischocke

BUNTER WINTERSALAT

ASIATISCHER SPARGELSALAT

Für 4 Personen

Zutaten

- 225 g Spargelspitzen
- 2 TL Entkernte Tomaten; fein gehackt
- Sesamkoerner zum Garnieren

FUER DAS DRESSING

- 2 EL Eingelegter Ingwer sehr fein gewiegt
- 1 Frische rote Chilischote oder --
- 1 EL Fein gehackte rote Paprika
- 1 Geschaelte Knoblauchzehe
- 2 EL Reisessig
- 4 EL Olivenoel
- 2 EL Reines Sesamoel
- 2 TL Tomaten;in Oel eingelegt fein gehackt
- sonnengetrocknet
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Fein gewiegtter frischer Koriander

ERFASST *RK* AM 28.02.01 VON

- Ilka Spiess IWZ

Tricks beim Spargel schaelen: Wenn die Stangen beim Schaelen zum Beispiel auf einen umgedrehten Topf gestuetzt werden, fallen die Schalen automatisch nach unten und verheddern sich nicht im Sparschaeler. Dabei beachten: immer 4-5 cm unterhalb des Spargelkopfes mit dem Schaelen beginnen. Marquard zieht die geschmacksintensiveren mittelstarken Stangen den eher waessrigen dicken vor. Und: "Lila Koeöpfe schmecken am besten."

Spargel fueft Minuten lang daempfen, bis er gerade zart, aber noch kraeftigst. Aussen herum sollte er schon durchscheinend, innen aber immer noch undurchsichtig sein. Spargel sofort in Eiswasser legen, bis er kalt ist, danach in ein Sieb geben. Die Dressing-Zutaten in einem Mixer cremig ruehren. Auf jeden Teller etwas Dressing giessen und die Spargelspitzen darauf anrichten. Mit kleingehackten Tomaten und einer Prise Sesamkoernern garnieren.

Bei diesem typischen Rezept aus der Zen-Schule ist der Kontrast der verschiedenen Aromen besonders wichtig: Sesamoel und Spargel spielen die Hauptrolle und sollten daher von bester Qualitaet sein.

Stichworte

Kalt, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Kalt, Spargel

ASIATISCHER SPARGELSALAT

GRUENES SPARGELMOUSSE

GRUENES SPARGELMOUSSE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- Salz und Pfeffer
- 2 Schalotten
- 100 g Blattspinat
- 2 EL Oel
- 375 ml Obers
- Etwas Muskatnuss
- 3 EL Zitronensaft
- 5 Blatt Gelatine
- 400 g Kleine, weisse Champignons
- 100 g Friseesalat
- Etwas Zucker
- 2 EL Olivenoel

ZUM GARNIEREN

- Paradeiswuerferln

Vorbereitung: Spargel nur am unteren Ende schaelen; 12 Spargelspitzen abschneiden, 4 Minuten blanchieren, abschrecken und beiseite legen; Spargelstangen in kleine Stuecke schneiden; Schalotten schaelen und in kleine Wuerfel schneiden; Spinat putzen, waschen und grob hacken; Oel erhitzen; Spargel und Schalotten darin anduensten; Spinat beifuegen, kurz durchroesten und mit 1/8 l Obers aufgiessen; solange kochen lassen, bis die Fluessigkeit verkocht ist; danach mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 1 EL Zitronensaft wuerzen; danach im Kuechenmixer sehr fein puerieren.

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen, tropfnass bei milder Hitze aufoesen, in das Pueree ruehren und danach kalt stellen; das restliche Obers steif schlagen und unter die Spargelmasse heben; Spargelmousse in eine flache Schuessel fuellen, glatt streichen und zugedeckt einige Stunden kalt stellen; Champignons putzen, waschen und in duenne Scheiben schneiden; Friseesalat putzen, waschen, einige Blaetter zum Garnieren beiseite legen; aus 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Olivenoel eine Vinaigrette ruehren; mit den Champignons und Friseesalat mischen; das Spargelmousse mit einem Essloeffel ausstechen und mit dem Salat, den Spargelspitzen und den Friseeblaettern anrichten.

Stichworte

Kalt, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Rubrikübersicht

Backen, Pikant, Gemuese

Backen, Pikant, Gemuese, Gefuelllt

Backen, Pikant, Spargel

Backen, Pikant, Spargel, Kaese

Backen, Pikant, Spargel, Spinat

Backen, Pikant, Spargel, Wein

Backofen, Auflauf, Schwein, Spargel

Backofen, Gratin, Gemuese, Spargel

Beilage, Reis, Risotto, Spargel, Erbse

Beilage, Sauce, Spargel

Eierspeise, Omelett, Spargel, Spanien

Eierspeise, Spargel

Eintopf, Gemuese

Fisch, Forelle

Fisch, Forelle, Gemuese, Spargel

Fisch, Gemuese

Fisch, Gemuese, Spargel

Fisch, Kabeljau, Spargel

Fisch, Lachs, Spargel

Fisch, Saibling, Gemuese

Fisch, Salzwasser

Fisch, Salzwasser, Gemuese

Fisch, Salzwasser, Grill

Fisch, Salzwasser, Orange, Bohne

Fisch, Salzwasser, Spargel

Fisch, Spargel, Daenemark

Fisch, Suesswasser, Forelle, Morchel

Fisch, Suesswasser, Forelle, Spargel

Fisch, Suesswasser, Spargel, Baerlauch

Fleisch, Grillen

Fleisch, Haehnchen

Fleisch, Kalb, Gemuese, Spargel

Fleisch, Kalb, Nudel

Fleisch, Kalb, Roulade

Fleisch, Kalb, Spargel, Pfannkuchen

Fleisch, Kalb, Spargel, Polenta

Fleisch, Lamm, Gemuese, Spargel, Einfach

Fleisch, Lamm, Spargel, Baerlauch

Fleisch, Lamm, Spargel, Blattsalat

Fleisch, Poekel, Schinken, Spargel

Fleisch, Rind, Brot

Fleisch, Rind, Gemuese, Nudel, Wok

Fleisch, Rind, Gemuese, Spargel, Teigware

Fleisch, Rind, Italien

Fleisch, Rind, Mozzarella

Fleisch, Rind, Spargel

Fleisch, Rind, Steak

Fleisch, Schwein, Gaeste

Fleisch, Schwein, Gemuese

Fleisch, Schwein, Gemuese, Spargel

Fleisch, Schwein, Spargel

Fleisch, Schwein, Spargel, Kartoffel

Fleisch, Wurst, Kloss

Fleisch, Wurst, Spargel

Gefluegel, Ente, Eingelegt, Schwarzwurz

Gefluegel, Haehnchen, Gemuese

Gefluegel, Haehnchen, Spargel

Gefluegel, Haehnchen, Toast

Gefluegel, Huhn

Gefluegel, Huhn, Spargel, Erbse, Dampf

Gefluegel, Huhn, Spargel, Erdbeere

Gefluegel, Poularde, Spargel, Apfel

Gefluegel, Pute

Gefluegel, Pute, Gemuese

Gefluegel, Pute, Orange

Gefluegel, Stubenkueke, Gemuese

Gefluegel, Taube, Spargel, Pilz

Gemuese, Fisch, Spargel

Gemuese, Frisch

Gemuese, Frisch, Kohlrabi, Spargel

Gemuese, Frisch, Krustentier, Pilz

Gemuese, Frisch, Spargel

Gemuese, Frisch, Spargel, Basilikum

Gemuese, Frisch, Spargel, Kassler, Kaese

Gemuese, Frisch, Spargel, Krustentier

Gemuese, Frisch, Spargel, Lachs

Gemuese, Frisch, Spargel, Morchel

Gemuese, Frisch, Spargel, Pfannkuchen, Schinken

Gemuese, Frisch, Spargel, Schinken, Brotteig

Gemuese, Frisch, Spargel, Schinken, Kaese

Gemuese, Frisch, Spargel, Schinken, Pute

Gemuese, Frisch, Spargel, Shrimps

Gemuese, Frittiert, Spargel, Kraeuter, Schinken

Gemuese, Gratin, Spargel

Gemuese, Karotte, Sellerie, Spargel

Gemuese, Karotte, Spargel, Reis

Gemuese, Kohlrabi, Moehre, Erbse

Gemuese, Lachs, Fisch

Gemuese, Pfannkuchen, Gaeste, Einfach

Gemuese, Pfannkuchen, Spargel

Gemuese, Reis, Spargel, Fleischlos

Gemuese, Salat, Spargel, Ei

Gemuese, Salat, Spargel, Kaese

Gemuese, Spargel

Gemuese, Spargel, Baerlauch

Gemuese, Spargel, Broccoli

Gemuese, Spargel, Curry, Reis

Gemuese, Spargel, Ei

Gemuese, Spargel, Einfach

Gemuese, Spargel, Fisch, Forelle

Gemuese, Spargel, Forelle

Gemuese, Spargel, Gruenkern

Gemuese, Spargel, Huhn

Gemuese, Spargel, Kaese

Gemuese, Spargel, Kaese, Vegetarisch

Gemuese, Spargel, Karotte

Gemuese, Spargel, Kerbel

Gemuese, Spargel, Kokos

Gemuese, Spargel, Kraeuter

Gemuese, Spargel, Lachs

Gemuese, Spargel, Lachs, Orange

Gemuese, Spargel, Pfannkuchen

Gemuese, Spargel, Reis, Italien

Gemuese, Spargel, Ricotta

Gemuese, Spargel, Rucola

Gemuese, Spargel, Sauce

Gemuese, Spargel, Schinken

Gemuese, Spargel, Schinken, Kaese

Gemuese, Spargel, Schinken, Pfannkuchen

Gemuese, Spargel, Schnittlauch

Gemuese, Spargel, Schwein

Gemuese, Spargel, Tempura

Gemuese, Spargel, Tempura, Remoulade

Gemuese, Spargel, Topinambur

Grundrezept, Sauce

Grundrezept, Sauce, Butter

Grundrezept, Sauce, Estragon

Grundrezept, Sauce, Limone

Grundrezept, Sauce, Spargel

Imbiss, Brot, Ostern

Imbiss, Toast, Spargel

Info, Gemuese, Spargel

Info, Gesundheit

Info, Spargel

Konserve, Saft, Spargel

Krustentier, Garnele, Spargel

Krustentier, Salzwasser, Krabbe, Spargel

Nudel, Pasta, Lachs, Spargel

Nudel, Pasta, Spargel

Nudel, Pasta, Spargel, Trueffel

Reis, Risotto, Gemuese, Spargel

Reis, Risotto, Gemuese, Spargel, Safran

Reis, Risotto, Spargel

Reis, Risotto, Spargel, Flusskrebis

Reis, Risotto, Spargel, Scampi, Schaumwein

Reis, Risotto, Spargel, Scampi

Reis, Spargel, Garnele

Salat, Fleisch

Salat, Gemuese

Salat, Gemuese, Spargel, Kaese

Salat, Kalt, Erdbeere, Spargel

Salat, Kalt, Gamba

Salat, Kalt, Gemuese

Salat, Kalt, Gemuese, Spargel

Salat, Kalt, Hirse

Salat, Kalt, Huhn, Spargel

Salat, Kalt, Rindfleisch

Salat, Kalt, Spargel

Salat, Kalt, Spargel, Artischocke

Salat, Kalt, Spargel, Fisch

Salat, Kalt, Spargel, Grapefruit

Salat, Kalt, Spargel, Hase

Salat, Kalt, Spargel, Haselnuss

Salat, Kalt, Spargel, Kartoffel

Salat, Kalt, Spargel, Knoblauch

Salat, Kalt, Spargel, Lachs

Salat, Kalt, Spargel, Vollwert

Salat, Warm, Huhn, Spargel, Japan

Salat, Warm, Spargel

Salat, Warm. sparg

Sauce, Gemuee, Italien

Sauce, Pasta, Morchel

Snack, Kanapee, Brot

Suppe, , Eintopf, Spargel, Mandel

Suppe, Creme, Spargel

Suppe, Eintopf, Gemuese, Nudeln, Spargel

Suppe, Eintopf, Spargel, Hase

Suppe, Gebunden, Kartoffel, Pfundskur

Suppe, Gebunden, Spargel, Italien

Suppe, Gebunden, Spargel, Krebs

Suppe, Gemuese, Pfundskur

Suppe, Gemuese, Spargel, Fisch

Suppe, Spargel

Suppe, Spargel, Shrimps

Teigware, Crepes, Spargel

Teigware, Gefuellt, Gemuese

Teigware, Gefuellt, Pfannkuchen, Spargel

Teigware, Griess

Teigware, Lasagne, Lachs, Gemuese

Teigware, Nudel, Gemuese, Spinat, Spargel

Teigware, Nudel, Lachs

Teigware, Nudel, Spargel, Erbse

Teigware, Nudel, Spargel, Fleischlos

Teigware, Nudel, Spargel, Speck

Teigware, Pasta, Gefuellt, Spargel

Teigware, Pfannkuchen, Spargel

Vorspeise, Gemuese, Gaeste

Vorspeise, Gemuese, Spargel

Vorspeise, Gemuese, Spargel, Mozzarella

Vorspeise, Kalt, Lachs, Spargel

Vorspeise, Kalt, Spargel

Vorspeise, Kalt, Toast

Vorspeise, Lachs, Spargel

Vorspeise, Rind, Filet, Spargel, Tirol

Vorspeise, Salat, Pilze, Ungarn

Vorspeise, Salat, Spargel, Pilz

Vorspeise, Salat, Spargel, Rauke, Tomate

Vorspeise, Spargel

Vorspeise, Spargel, Ei

Vorspeise, Spargel, Radicchio

Vorspeise, Terrine, Kalb, Kerbel, Spargel

Vorspeise, Warm

Wild, Haarwild, Hase

Wild, Kaninchen, Morchel, Spargel, Austria

Backen, Pikant, Gemuese

FUELLHORN MIT MEDITERRANEM GEMUESE

FUELLHORN MIT MEDITERRANEM GEMUESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Karotten; in daumenlange Stangen geschnitten
- 1 Fenchel; gewuerfelt
- 1/4 Brokkoli
- 1 Artischocke
- Etwas Spargel; optional
- 1 Zucchini; gewuerfelt
- 1/4 Lauchstange; in dicken Scheiben
- 1/2 Bleichsellerie
- 2 Schalotten; geviertelt
- 1 Bd. Blattpetersilie
- 1 EL Butter
- Bio-Gemuesebruehpulver
- 1 Becher TK-Blaetterteig

SAUCE

- 1/4 l Gemuesebruehe
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; gequetscht
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 2 Eigelb
- 1 Bd. Schnittlauch; gehackt

ERFASST *RK* AM 29.03.00 VON

- Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Aus Aluminiumfolie zwei Kegel in der Groesse von Croissants basteln. Den Blaetterteig etwa auf die Groesse von DIN A5 auswellen und um die Alukegel legen.

Im Ofen bei 180Grad 20 Min. backen. Die Blaetterteigfuellhoerner lassen sich auch einige Stunden vorher vorbereiten.

Karotten, Fenchel, Bleichsellerie, geviertelte Schalotten und die Artischocke 10 Min. in Salzwasser garziehen lassen. Zucchini, Broccoli, Lauch und Spargel 5 Minuten in Salzwasser pochieren.

In einer Sauteuse die Schalotten in etwas Butter anduensten, den Knoblauch dazugeben, mit Gemuesebruehe und Zitronensaft abloeschen. Mit zwei Eigelb im Wasserbad steif schlagen und die Butter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen.

Das blanchierte Gemuese in Butter anschwenken, mit etwas Bio- Gemuesebruehpulver wuerzen, die Petersilie unterheben und in die kurz aufgebackenen Fuellhoerner geben.

Auf einem Teller anrichten, mit der dicken Sauce uebergiessen und mit dem Schnittlauch ueberstreuen.

Stichworte

Backen, Gemuese, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Gemuese, Gefuellit

PASTETCHEN MIT FEINER FUELLUNG

PASTETCHEN MIT FEINER FUELLUNG

Für 4 Personen

Zutaten

- 200 g Weisser Spargel
- Salz, Pfeffer weiss
- 1 Schuss Zucker
- 4 Blätterteig-Pasteten; a ca. 25 g
- 1 mittl. Zwiebel
- 200 g Fleischwurst
- 1 EL Butter/Margarine
- 100 g Schlagsahne
- 150 g TK-Erbesen
- 3 EL Heller Sossenbinder
- Etwas Zitronensaft

EVENTUELL

- Kerbel
- Zitrone

1. Spargel schaelen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stuecke schneiden und in 3/8 l kochendem Salzwasser mit etwas Zucker 15-20 Minuten garen. Abtropfen, Fond auffangen.

2. Pastetchen im heissen Backofen (E-Herd: 200 GradC/ Umluft: 180 GradC/Gas: Stufe 3) 810 Minuten backen.

3. Zwiebel schaelen, wuerfeln. Fleischwurst aus der Haut loesen, laengs vierteln, in Scheiben schneiden.

4. Fett erhitzen, Zwiebel und Fleischwurst darin leicht anbraten. Mit Spargelfond und Sahne abloeschen. Erbsen zufuegen und ca. 5 Minuten koecheln. Mit Sossenbinder binden.

5. Spargel zufuegen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Ragout in die Pastetchen fuellen. Nach Belieben mit Kerbel und Zitronenscheiben garnieren. Getraenk: kuehler Rosewein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Stichworte

Backen, Gefuellt, Gemuese, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Spargel

EIERBROTTOERTCHEN MIT SPARGELSALAT

GEFUELLTER BLAETTERTEIG

SPARGELKUCHEN MIT ESTRAGON

EIERBROTTOERTCHEN MIT SPARGELSALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel

SUD

- 1 l Wasser
- 1/2 Zitrone
- Jodsalz, Zucker
- 1 TL Butter

MARINADE

- 40 ml Weisswein
- 4 EL Keimöl
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Balsamessig
- 1 TL Schnittlauch; in Röllchen
- 1 EL Petersilie; gehackt
- 1 TL Dill; gehackt
- 1 EL Tomaten; in Würfeln
- Jodsalz

EIERBROTTOERTCHEN

- 4 Scheib. Stangenweissbrot
- 2 Eier
- 1 EL Sahne
- 1/2 Tasse Milch; nach Bedarf
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 2 Tomaten; in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe
- Basilikum
- 80 g Allgäuer Emmentaler
- Rucculasalat

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1

Weissen Spargel schälen, grünen nur waschen. Aus Wasser, Zitronensaft, Jodsalz, wenig Zucker und Butter einen Sud herstellen und als erstes den weissen Spargel in den kochenden Sud geben, nach etwa 4 Min. den grünen Spargel dazu und etwa 8 Min. auf den Biss garen. Spargel herausnehmen und auskühlen lassen.

Stangenweissbrot in Scheiben schneiden. Ganze Eier mit Sahne und Milch verquirlen und mit Jodsalz, Pfeffer und wenig Muskat wuerzen.

Die Weissbrotscheiben in die Eiermasse legen und ansaugen lassen. In heissem Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb herausbacken.

In der Zwischenzeit Tomaten schälen, entkernen und wuerfeln, die fuer die Spargelmarinade angegebene Menge beiseite stellen.

Mit gehacktem Knoblauch, Basilikum und Pfeffer aus der Muehle vermischen und auf die Eierbrote geben. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen, kurz im Rohr ueberbacken.

Aus Weisswein, Keimöl, Obstessig, Balsamessig, Schnittlauch, Petersilie, Dill, Tomatenwuerfel, Jodsalz eine Marinade herstellen, ueber den Spargel geben, ziehen lassen.

Eierbrottoertchen auf Rucculasalat setzen, anrichten. Den Spargelsalat dazu servieren.

Unser Tip: Gruener Spargel waechst im Gegensatz zum weissen Spargel ueber der Erde. Deshalb ist sein Vitamin C-Gehalt hoeher: 100g/45mg Vitamin C. Entspricht mehr als der Haelfte des Tagesbedarfs an diesem Vitamin.

GEFUELLTER BLAETTERTEIG

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Blätterteig
- 1 Eigelb
- 750 g Gruenspargel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 100 g Magerer Schinkenspeck
- 1 EL Mehl
- 1/2 l Milch
- Salz
- Weisser Pfeffer
- Salatblätter und Cocktailtomaten zum Dekorieren

ERFASST *RK* AM 17.01.01 VON

- Ilka Spiess www.was-gibts-denn-heut.de

Blaetterteig auftauen, die Platten teilen, damit 8 mal 8 cm grosse Quadrate entstehen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Spargel an der unteren Haelfte schaelen, in 3 cm lange Stuecke schneiden und in siedendem Salzwasser ca. 5 bis 10 Minuten garen.

Zwiebel und Schinkenspeck sehr klein wuerfeln, in Butter leicht anschwitzen, Mehl dazugeben und ruehren, bis es hellgelb ist. Unter staendigem Ruehren die kochendheisse Milch aufgiessen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und einige Minuten gut durchkochen lassen. Zuletzt durch ein Sieb passieren. Vorsichtig einen kleinen Deckel von den Blaetterteigpasteten abschneiden, Spargel darauf verteilen und mit der Sauce uebergiessen. Nun den Deckel wieder darauf setzen.

Mit Salat und Cocktailtomaten servieren.

Stichworte

Backen, Pikant, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELKUCHEN MIT ESTRAGON

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 120 g Butter, kalt
- 4 Eier
- 120 g Quark
- 500 g Spargel, weiss
- 200 ml Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Bd. Estragon
- 1/2 Bd. Petersilie
- Salz, Pfeffer und Muskat
- Butter; fuer den Spargelsud
- und zum Fetten der Form
- 1 Stueck Orangenschale
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche

ERFASST *RK* AM 19.11.00 VON

- Ulli Fetzer www.aurora-mehl.de

Mehl, kleingeschnittene Butter, 2 Eier, Quark und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Dinkelteig in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kuehl stellen.

In der Zwischenzeit die Spargelstangen schaelen (das trockene Ende der Stangen abschneiden) und in kochendem Wasser (mit etwas Salz, Butter, Zucker und einem Stueck Orangenschale gewuerzt) etwa 5 Minuten garen. Aus dem Sud nehmen und auskuehlen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsflaeche 1 cm dick ausrollen und ein gefettetes Backblech damit auskleiden. Spargelstangen gleichmaessig darin verteilen. Sahne, Creme fraiche, 2 Eier und gehackte Kraeuter verruehren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen und ueber den Spargel giessen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180GradC etwa 50 Minuten goldgelb backen, dabei die Teigraender nach etwa 30 Minuten mit Alufolie abdecken. Spargelkuchen lauwarm servieren.

Stichworte

Backen, Pikant, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Spargel, Kaese

SPARGELKUCHEN MIT KAESE

SPARGELKUCHEN MIT KAESE

Für 1 Rezept

GERIEBENER TEIG

- 250 g Mehl
- 125 g Kalte Butter
- 150 ml Wasser
- 1/2 TL Salz

REZEPT

- 250 g Geriebener Teig
- 1 kg Gruener oder weisser Spargel
- 1 Schuss Zucker
- 1 EL Butter
- 60 g Gehackte Zwiebeln
- 100 g Geriebener Greyerzer Kaese
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Butter fuer das Blech

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
- noch wusste(*)

(*) Spargel und Erdbeeren (**) ergibt 400 Gramm

Das Mehl auf ein Teigbrett sieben. Die Butter in Flocken beigegeben. Mehl und Butter von Hand miteinander zerreiben bis sich eine feinkruemelige Masse bildet. Damit einen Kranz formen, das Wasser mit dem darin aufgelosten Salz zugeben und von der Mitte aus rasch zu einem Teig verarbeiten. Vorsicht: Nicht kneten, sonst wird der Teig zaeh. Den Teig mindestens 2 bis 3 Stunden im Kuehlschrank ruhen lassen.

Von den Spargelstangen die harten Enden entfernen. Spargelspitzen von 7 cm Laenge abschneiden. Den Rest in 2 cm breite Stuecke schneiden. Einen Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Zucker und Spargel hineingeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Spargel abgiessen und kalt abspuelen. Die Spargelstuecke grob hacken. Die Spitzen beiseite legen. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Den gehackten Spargel mit den Zwiebeln darin kurz duensten. Etwas abkuehlen lassen, mit dem Kaese mischen.

Den Teig 3 mm dick ausrollen und das mit Butter bestrichene Blech damit belegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Spargelmischung darauf legen. Mit den Spargelspitzen verzieren. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Guss ueber den Spargel verteilen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben. 45 Minuten bei 200 Grad backen. Warm servieren.

Stichworte

Backen, Kaese, Pikant, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Spargel, Spinat

SPARGELSPINATTORTE MIT KRABBen

SPARGELSPINATTORTE MIT KRABBen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 Mehl
- 100 g Butter
- 1 Eigelb
- Salz
- Muskat
- 150 g Blattspinat
- 300 g Spargelstuecke gruen und weiss
- 150 g Krabben
- 2 Tomaten; geviertelt enthaeutet und entkernt

AUSSERDEM

- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Frisch gehackte Kraeuter

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Aus Mehl, Butter, Eigelb und den Gewuerzen einen Muerbteig herstellen und ca. 1/2 Stunde kaltstellen. 2/3 des Teiges ausrollen, den Boden einer kleinen, Springform damit auslegen, kurz backen.

Anschliessend einen Muerbteigrand in der Form festdruecken.

Den blanchierten Spinat und die auf Biss gegarten Spargelstuecke auf den vorgebackenen Boden legen, Krabben darueber verteilen, mit den Tomatenvierteln garnieren.

Eier, Sahne, Gewuerze und Kraeuter miteinander verquirlen und ueber die Torte giessen. Im Backofen bei 170-180GradC etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Stichworte

Backen, Pikant, Spargel, Spinat

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Spargel, Wein

SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-WEISSWEINSOSSE

SPARGELSTRUDEL AN SAFRAN-WEISSWEINSOSSE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Dinkel, fein gemahlen
- 1 TL Kraeutersalz
- 120 ml Wasser
- 4 EL Olivenoel
- 500 g Spargel
- 200 g Koerniger Frischkaese
- 2 Eier
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Etwas Gemuesebruehe
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Ysop: frisch oder getrocknet
- Mehl zum Ausrollen
- 100 ml Buttermilch

SAFRAN-WEISSWEINSOSSE

- 20 g Butter
- 1 klein. Zwiebel; fein gewuerfelt
- 25 g Dinkelvollkornmehl
- 100 ml Halbtrockener Weisswein
- 200 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- Safranfaeden nach Geschmack
- Salz, Pfeffer
- Kraeutersalz
- Zitronenschale und -saft

ERFASST *RK* AM 12.02.01 VON

- Ilka Spiess [www. Naturkost.de](http://www.Naturkost.de)

Mehl, Salz, Wasser und Oel auf einer Arbeitsflaeche zu einem festen, glatten Teig kneten und zwei Stunden im Kuehlschrank ruhen lassen. Spargel schaelen, in 1 cm grosse Stuecke schneiden, in 150 ml Wasser bissfest garen, abtropfen und erkalten lassen. Frischkaese mit Eiern, geroesteten Sonnenblumenkernen und Spargel mischen. Mit Gewuerzen abschmecken. Strudelteig nochmals durchkneten, auf einem bemehlten Geschirrtuch 5 mm dick ausrollen und mit Mehl bestaeuben. Fuellung auf Teig verteilen, dabei einen Rand von 2 cm frei lassen. Teig mit Hilfe des Tuchs aufrollen. Strudel auf ein gefettetes, bemehltes Backblech setzen, mit der Buttermilch bestreichen und bei 180 Grad im Backofen circa 50 Minuten backen.

Safran-Weissweinsosse:

Butter zerlassen. Zwiebel darin glasig duensten, mit Mehl bestaeuben und anroesten. Wein, Wasser und Sahne zugliessen. Safran und die uebrigen Gewuerze hinzufuegen und alles aufkochen. Zubereitungszeit: Strudel ca. 3 Stunden, Sosse ca. 10 Minuten

Stichworte

Backen, Pikant, Spargel, Wein

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Auflauf, Schwein, Spargel

FILET-SPARGEL-AUFLAUF

FILET-SPARGEL-AUFLAUF

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Schweinefilet
- 1 Zwiebel
- 1 Dos. Champignons
- 1 Dos. Spargelstuecke
- 200 ml Suesse Sahne
- 200 ml Saure Sahne
- 200 ml Kraeuter-Creme-fraiche
- 2 Ecken Schmelzkaese
- 1/4 l Weisswein (trocken)
- 3 EL Paniermehl
- 150 g Gouda

ERFASST *RK* AM 28.01.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Das Filet in Wuerfel schneiden und in etwas Butter kurz anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die feingewuerfelte Zwiebel darin glasig duensten.

Die Suppe in 1/4 l Wasser anruehren und einmal aufkochen. Sahne und Creme fraiche dazu geben und ebenso den Schmelzkaese solange ruehren bis der Kaese geschmolzen ist. Den Wein dazu geben und mit dem Paniermehl eindicken.

Fleisch, Zwiebeln, Champignons und Spargel in eine Auflaufform geben, die Suppe darueber giessen und mit den Gouda-Scheiben belegen. Bei 180 Grad im Backofen 30-35 Minuten backen.

Stichworte

Auflauf, Backofen, Schwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Gratin, Gemuese, Spargel

MOEHREN-SPARGEL-GRATIN MIT METTBAELLCHEN

MOEHREN-SPARGEL-GRATIN MIT METTBAELLCHEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 800 g Mini-Kartoffeln
- 300 g Schweinemett
- 2 EL Oel
- 300 g Bundmoehren
- 500 g Spargel
- 250 ml Gemuesebruehe
- 50 ml Weisswein
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- 50 ml Schlagsahne
- 80 g Geriebener junger Gouda
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Schoener Essen 5/1999

1. Kartoffeln schaelen und in Salzwasser 10-15 Min. kochen. Aus dem Mett kleine Baellchen formen und im heissen Oel 6-8 Min. braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.

2. Moehren schaelen und in 3 cm lange Stuecke schneiden. Spargel schaelen, holzige Enden abschneiden und ebenfalls in 3 cm lange Stuecke schneiden. 200 ml Bruehe und Wein aufkochen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Moehren darin zugedeckt 8 Min. kochen, nach 5 Min. den Spargel zugeben.

3. Gemuese aus dem Sud nehmen und mit den abgetropften Kartoffeln und den Mettbaellchen in eine Auflaufform geben.

4. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl hinzugeben und kurz anschwitzen. Die restliche Bruehe und die Sahne einruehren und aufkochen. Kaese unter Ruehren in der Sauce schmelzen. Nochmals aufkochen, vom Herd nehmen und das Eigelb unterruehren.

5. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen und ueber den Gratin giessen. Im heissen Ofen in 6-8 Min. bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben oder unter dem Grill goldbraun gratinieren (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert).

NAEHRWERTE:

Fett in g: 38, Kohlenhydrate in g: 31, kcal: 581

Stichworte

Backofen, Gemuese, Gratin, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Beilage, Reis, Risotto, Spargel, Erbse

RISOTTO PRIMAVERA

RISOTTO PRIMAVERA

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Tasse Reis (Vialone)
- 1/2 Zwiebel gehackt
- 1/2 Lorbeerblatt
- 180 ml Weisswein
- 180 ml Bouillon
- Butter zum Daempfen
- 250 g Gruene Spargeln
- 100 g Feine Erbsen

ERFASST *RK* AM 20.07.00 VON

- Ilka Spiess 18. Mai 2000 Gwoertzueefel

1.Zwiebel in Butter anziehen, Reis begeben und kurz mitanziehen, bis der Reis glasig ist. Lorbeerblatt begeben, mit Weisswein abloeschen und mit Bouillon auffuellen. Die Spargeln in cirka 3-4 cm lange Stuecke schneiden. Zusammen mit den Erbsen begeben.

2.Die Kochzeit betraegt cirka 25 Minuten.

3.Kann mit Butterflocken und Reibkaese verfeinert werden.

Stichworte

Beilage, Erbse, Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Beilage, Sauce, Spargel

ZITRONENGRAS-HOLLANDAISE

ZITRONENGRAS-HOLLANDAISE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Bd. Estragon
- 6 Pfefferkoerner; zerstoßen
- 1 EL Weisswein
- 1 EL Kraeftige Gemuesebruehe
- 4 Eigelb
- 2 EL Geklaerte Butter

ERFASST *RK* AM 12.04.00 VON

- Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Schalotte klein hacken, Zitronengras klein schneiden, mit Weisswein und Bruehe aufkochen.

Butter in einer Kasserolle aufschaeumen, Schaum entfernen. Die Eigelbe in eine Sauteuse mit rundem Boden oder ins Wasserbad geben.

Schalotten- und Zitronengrassud hineingeben und aufschlagen, bis die Masse dick ist. Topf vom Herd nehmen und weiterruehren, damit sich die Waende etwas abkuehlen. In einem duennen Faden die geklaerte Butter hineintraefeln, dabei den Bodensatz ruhen lassen, mit Salz abschmecken.

Stichworte

Beilage, Sauce, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Omelett, Spargel, Spanien

SPARGEL-OMELETT TORTILLA DE ESPARRAGOS

SPARGEL-OMELETT TORTILLA DE ESPARRAGOS

Für 4 Personen

Zutaten

- 250 g Gruener Spargel
- Salz
- 6 Eier M
- 100 g Fruehlingszwiebeln
- 2 Gruene Peperoni
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenoel; (-4)
- Kirschtomaten und
- Petersilie; fuer die Deko

ERFASST *RK* AM 26.07.00 VON

- Ilka Spiess Magazin Freundin

Spargel putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stuecke schneiden und in kochendem Salzwasser in 6 bis 7 Minuten bissfest garen. Spargel vorsichtig in ein Sieb abgiessen, kalt abspuelen und abtropfen lassen.

Eier in einer Schuessel verquirlen. Fruehlingszwiebeln und Peperoni putzen, waschen und fein hacken. Beides mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zu den Eiern geben. Knoblauch schaelen und dazupressen. Spargelstuecke zufuegen.

Oel in zwei kleinen Pfannen erhitzen. Eier-Spargel-Masse in den Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 8 bis 10 Minuten vollkommen stocken lassen.

Omeletts vorsichtig auf Teller gleiten lassen, in Stuecke schneiden und mit Kirschtomaten und Petersilie garnieren.

Zubereitung: 30 Minuten Pro Person: 245 kcal, 19 g Fett

Stichworte

Eierspeise, Omelett, Spanien, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Spargel

EIER-FRIKASSE MIT SPARGEL

EIER-FRIKASSEE MIT SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Spargel
- 250 g Champignons
- 40 g Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Mehl
- 1/2 l Brühe; Instant
- 6 Eier
- 1/4 l Schlagsahne
- 150 g Junge Erbsen; TK
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Den Spargel schälen und in kurze Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter oder Margarine erhitzen, den Spargel im Fett andunsten und mit Salz und 1 Prise Zucker wuerzen. Mit Mehl bestauben und anschwitzen.

Brühe und Sahne unter kräftigem Rühren aufgiessen und 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Die Eier 8 Minuten kochen, abschrecken, pellen und sechsteln. Die Erbsen unter den Spargel mischen und erhitzen. Mit Zitronensaft und Pfeffer wuerzen. Die Champignons im heissen Öl braun braten und mit den Eiern vorsichtig unter das Frikassee mischen. Dazu passt Kartoffelpüree mit Kresse.

pro Port.ca.539 kcal

Stichworte

Eierspeise, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Eintopf, Gemuese

FETTARM: TOSKANA-TOPF MIT FRUEHLINGSGEMUESE

FETTARM: TOSKANA-TOPF MIT FRUEHLINGSGEMUESE

Für 2 Personen

Zutaten

- 250 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- 1 (-2) Zitronen; den Saft
- 150 g Stangensellerie
- 200 g Weisser Spargel
- 80 g Zuckerschoten
- 100 g Fruehlingszwiebeln
- 300 g Tomaten
- 250 ml Gemuesebruehe (Fertigprodukt)
- 2 EL Balsamico-Essig
- 10 Basilikumblaetter
- 50 g Parmesan (am Stueck)

ERFASST *RK* AM 12.03.01 VON

- Ilka Spiess Magazin Freundin

Brokkoli waschen, in Roeschen zerteilen und in kochendem Salzwasser mit 3 EL Zitronensaft in ca. 3 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Stangensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Spargel putzen, schaelen und schraeg in ca. 4 cm lange Stuecke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Fruehlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser uebergiessen. Tomaten haeuten, entkernen und das Fruchtfleisch wuerfeln.

Gemuesebruehe in einem Topf erhitzen. Sellerie, Spargel, Zuckerschoten und Fruehlingszwiebeln - bis auf einige Ringe fuer die Deko - darin ca. 4 Minuten garen. Tomaten zugeben, 1 Minute weitergaren.

Balsamico-Essig unter das Gemuese ruehren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kraeftig abschmecken. Brokkoliroschen vorsichtig zufuegen und darin erwaermen.

Die gewaschenen Basilikumblaetter in Streifen, den Parmesan mit dem Sparschaeler in duenne Spaene schneiden. Den Gemuesetopf mit dem Basilikum und den restlichen Fruehlingszwiebelringen bestreut servieren. Parmesan dazu reichen.

Pro Person: 285 kcal, 10 g Fett

Stichworte

Eintopf, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Forelle

FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL)

FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle (ca. 500 g)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Ei
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Speisestaerke
- 1 EL Dill; gehackt
- 200 g Creme Fraiche
- 3 Blatt Gelatine; fuer die Terrine
- 3 Blatt Gelatine; zum Auskleiden der Form

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4 Radioladen

Forelle entgraeten, auch die feinen Graeten herausnehmen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Prise Muskat bestreuen, eine Stunde in den Kuehlschrank stellen. Danach durch den Fleischwolf drehen. Die kleinste Scheibe da fuer benutzen, dann nochmal alles durchdrehen. Danach die Masse durch ein Haarsieb streichen, die Speisestaerke und etwas Gelatine dazugeben, nach Geschmack auch Essig, Pfeffer und Dill. Die Kastenform (oder auch eine Kuchenform) mit Gelatine ausgiessen, und erkalten lassen. Erst danach die Fischmasse in die Kastenform streichen. Am besten gelingt es, wenn die Kastenform in einem Behaeltnis mit Eiswasser steht. Dann bindet die Masse besser. Danach die Terrine in ein, mit handwarmen Wasser gefuelltes, Gefaess geben. Am besten eine etwas groessere Kastenform als die, in welche die Terrine gestrichen wurde. Das ganze bei 80 Grad in den Ofen stellen und durchgaren, aber nicht kochen, sonst gerinnt die Terrine. Am besten misst man mit einem Thermometer die Tem- peratur im Wasser und in der Terrine. 40 bis 45 Minuten garen lassen. Herausnehmen, kalt werden lassen und stuerzen.

Stichworte

Fisch, Forelle

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Forelle, Gemuese, Spargel

SPARGEL MIT AUSGELASSENER BUTTER UND FRIKADELLEN VON ...

SPARGEL MIT AUSGELASSENER BUTTER UND FRIKADELLEN VON ...

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Weisser Spargel
- 10 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 220 g Lachsforellenfilet
- 1 Eigelb
- 4 EL Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 EL Schnittlauchroellchen
- 1 TL Dillspitzen
- 1 EL Gehackte
- Petersilie
- 3 EL Semmelbroesel
- 1 EL Rapsol
- 1 Fruhlingzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 2 EL Kapern
- 2 EL Ausgelassene Butter

Vorbereitung:

Spargel schaelen, Enden abschneiden und in leichtem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest kochen. Lachsforellenfilet von allen Graeten befreien und in feine Wuerfel schneiden.

Zubereitung:

Fruhlingzwiebel fein zerkleinern. Zwiebel fein wuerfeln. Lachsforellenwuerfel mit Eigelb, Sahne, Zwiebel, Schnittlauch, Dill und Petersilie gut vermengen, mit Jodsaltz und Pfeffer wuerzen und die Semmelbroesel darunter mengen. Aus dieser Masse kleine Pflanzler- Frikadellen formen und beidseitig in heissem Rapsol goldgelb braten.

Fruhlingzwiebeln in Butter angehen lassen, Knoblauchlaettchen zugeben, mit anbraten und die Kapern hinzufuegen. Stangenspargel auf Tellern verteilen, mit ausgelassener Butter betraeuflern, Pflanzlerl darauf setzen und mit der Kapern-Knoblauchmischung ueberziehen.

Lachsforelle

Stichworte

Fisch, Forelle, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Gemuese

LACHS MIT SPARGEL

LACHS MIT SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Lachs (ca. 2 kg)
- 1 Zitrone
- 150 g Fenchel
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenoel
- 400 g Gruener Spargel

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Schoener Essen 10/1998

1. Fisch schuppen und saeubern, Zitrone in Scheiben schneiden, Fenchel putzen und in Spalten schneiden. Knoblauch pellen, Lachs mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zitronenscheiben, Fenchel und Knoblauch in die Bauchhoehle vom Lachs geben.
2. So viel Alufolie ausbreiten, dass der Fisch damit umwickelt werden kann. Ausgebreitete Alufolie mit 1 El Olivenoel betraeuflern. Fisch darauflegen, mit 2 El Oel betraeuflern und mit Folie umwickeln. Den Lachs auf die Glut eines Lagerfeuers (oder eines Grills) legen und von beiden Seiten je 20 Min. garen.
3. Spargelenden abschneiden, 1 El Oel in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin anbraten, mit 100 ml Wasser abloeschen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und zugedeckt ca. 5 Min. duesten.
4. Den Lachs vorsichtig aus der Glut nehmen und 5 Min. ruhenlassen, dann ohne Haut zum Spargel servieren.

NAEHRWERTE:

Fett in g: 22, Kohlenhydrate in g: 14, kcal: 437

Stichworte

Fisch, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Gemuese, Spargel

FORELLEN-FRIKADELLEN MIT SPARGEL UND BRAUNER BUTTER

FORELLEN-FRIKADELLEN MIT SPARGEL UND BRAUNER BUTTER

Für 1 Rezept

Zutaten

- 125 g Weizentoastbrot
- 125 g Zwiebeln
- 125 g Butter
- 1 Zweig Dill
- 1 Zitrone
- 150 g Forellenfilet geraeuchertes
- 450 g Forellenfilets frische (ohne Haut und Graeten)
- 3 Eier (Gew.-Kl. 2)
- Salz, Pfeffer; weiss
- 100 g Mandeln gehobelt
- 1 1/4 kg Spargel weisser
- 1 EL Zucker
- 4 EL Oel
- 1 Handvoll Kerbel

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 5/1996

1. Das Toastbrot grob wuerfeln und in der Moulinette fein zerkruemeln. Die Zwiebeln pellen, fein wuerfeln und in 20 g Butter anduensten. Den Dill fein schneiden. Eine Haelfte der Zitrone auspressen, die andere in duenne Scheiben schneiden, Scheiben vierteln.

2. Vom geraeucherten Forellenfilet die Haut abloesen. Die geraeucherten und die frischen Forellenfilets grob wuerfeln, in der Moulinette fein puerieren. Mit der Haelfte vom Toastbrot, dem Zitronensaft, Zwiebeln, Dill und 2 Eiern glatt verkneten. Salzen, pfeffern und aus der Masse 8 Frikadellen formen.

3. Das restliche Ei verquirlen. Die restlichen Brotkruemel mit den Mandeln mischen. Die Frikadellen zuerst durch das Ei ziehen und dann gleichmaessig in der Broesel-Mandel-Mischung panieren.

4. Den Spargel schaelen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker und 30 g Butter in etwa 15 Minuten bisstfest kochen.

5. Die Frikadellen in einer grossen Pfanne im Oel bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6-7 Minuten hellbraun braten. Die restliche Butter goldbraun schmelzen lassen.

6. Den Spargel gut abtropfen lassen, auf Tellern verteilen und mit der braunen Butter betrauefeln. Die Frikadellen dazulegen und mit den Zitronen dekorieren. Den Kerbel grob zerzupfen und darueberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

: Raffiniert

Fett in g: 55 Kohlenhydrate in g: 24, kcal: 783

Stichworte

Fisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Kabeljau, Spargel

GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU

GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU

Für 4 Personen

Zutaten

- 480 g KabeljauFilet
- 30 g Butter
- 500 g Weisser Spargel
- 200 g Gruener Spargel
- 100 g Thai-Spargel
- 50 g Sprossen von Zuckerschoten oder Mungbohnen
- 500 g Kleine Kartoffeln
- 20 g Kuerbiskerne
- 1 EL Sesamoel
- 2 EL Kuerbiskernoel
- 10 Kirschtomaten
- Korianderblaetter
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- WDR-Text, Krisenkochtip

Die kleinen Kartoffeln gut waschen und ungeschaeft kochen. Das Spargelwasser mit Salz, einem Stuch Butter und einer Prise Zucker wuerzen.

Den weissen Spargel schaelen, die unteren Enden abschneiden. Die weissen Spargelstangen ins Spargelwasser legen und 5 Minuten ziehen lassen. Vom gruenen Spargel nur die unteren Enden abschneiden, nach 3 Min. ungeschaeft zum weissen Spargel in den Topf geben und noch 2 Min. mitziehen lassen. Den Spargel aus dem Kochwasser nehmen. Mit einem Messer die Stangen laengs und quer halbieren.

In einer Pfanne das Sesamoel langsam erhitzen. Darin den Thai- Spargel eine Minute anbraten, wenden. Nun den weissen und den gruenen Spargel dazu geben. Nach kurzer Zeit die Kuerbiskerne zum Spargel geben und kurz mitroesten.

Jetzt die gekochten Kartoffeln samt Schale und die Sprossen mitbraten lassen. Pfeffern und salzen, die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Kuerbiskernoel marinieren.

Waehrenddessen das Fischfilet mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Mehl bestaeuben. In einer heissen Pfanne in Oel auf der Hautseite scharf anbraten. Nach 2 Min. wenden, 2 Min. weitergaren.

Anrichten: Den Spargel in der Mitte des Tellers anrichten. Das Kabeljau-Filet darauf plazieren. Seitlich die kleinen Kartoffeln anlegen. Aussen herum die geviertelten Kirschtomaten verteilen. Mit Korianderblaettern ausgarnieren.

Stichworte

Fisch, Kabeljau, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Lachs, Spargel

LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT

NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL

LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachsfilet
- 300 g Weisser Spargel
- 300 g Gruener Spargel
- 2 Fruehlingszwiebeln
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Bd. Dill
- 1 Zitrone; den Saft
- 500 g Kartoffeln
- Dreierlei Blattsalat
- 1 Tomate; in Wuerfeln
- 2 EL Kerbel; gehackt
- 2 EL Petersilie; gehackt
- 2 EL Schnittlauch; gehackt
- Sherry-Essig
- 1 TL Mittelscharfen Senf
- Pfeffer, Salz, Zucker
- Neutrales Pflanzenoel

ERFASST *RK* AM 29.04.00 VON

- Ulli Fetzer WDR-Text/Krisenkochtip

Das Lachsfilet enthaeuten und fein wuerfeln. Den Dill fein hacken, die Lauchzwiebeln in duenne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein wuerfeln. Alles mit dem Lachs vermischen, mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und etwas Oel wuerzen.

Den weissen Spargel schaelen, den gruenen nicht. Von beiden Sorten das holzige Ende abschneiden. In Salzwasser, gewuerzt mit einer halben Zitrone, je nach Dicke des Spargels 10 bis 15 Minuten garen. Danach in Eiswasser abschrecken und die Stangen - bis auf die Koepe in Scheiben schneiden. Die drei Salatsorten in einzelne Blaetter zerpfleucken; diese gut waschen.

Fuer das Dressing von Spargel und Blattsalaten einen Teeloeffel Senf mit etwas Sherry-Essig, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verruehren, dann etwas Oel mit dem Schneebesen hineinschlagen. Die feingehackten Kraeuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch) dazu geben.

Fuer die Roesti die geschaelten Kartoffeln grob reiben, salzen und diesen Teig in einer Pfanne mit heissem Pflanzenoel auf beiden Seiten zu 4 Kartoffelpuffern (Roesti) knusprig goldbraun braten. Mit einem Glas aus jedem Roesti drei Taler ausstechen.

Anrichten: In die Mitte jedes Tellers ein Nest aus dreierlei Blattsalaten setzen. Drauf zwei Essloeffel Spargelsalat geben. Aussen herum gruene und weisse Spargelkoepe platzieren, dazwischen drei Roesti-Taler. Auf jeden Roesti-Taler einen Essloeffel Lachstatar geben. Spargelkoepe und Blattsalate mit dem Dressing wuerzen.

Weinempfehlung: Chardonnay

Stichworte

Fisch, Lachs, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL

Für 2 Personen

Zutaten

- 400 g Fruehkartoffeln
- Jodsalz
- 1 TL Butter
- 1 EL Petersilie; gehackt
- Pfeffer aus der Muehle
- 240 g Lachsforellenfilet
- 2 EL Sahne
- 1 TL Schnittlauchroelichen
- 1 TL Gehackte Petersilie
- 1 Eiweiss
- Weisser Pfeffer
- 1 Schuss Muskat
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblaetter
- Einige Petersilienstengel
- 400 g Stangenspargel
- 1 TL Butter
- 4 EL Sahne
- 2 Stengel Basilikum
- 1 EL Frische Kresse zum Garnieren

ERFASST *RK* AM 23.06.99 VON

- Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

1. Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser bissfest garen. Abschuetten, etwas ausdampfen lassen, pellen, in zerlassener Butter anbraten. Mit geh. Petersilie verfeinern, salzen und leicht pfeffern.

2. Gut gekuehltes Lachsforellenfilet kleinschneiden, mit der Sahne, Schnittlauchroelichen, Petersilie und dem Eiweiss im Mixer puerieren. Fischmasse mit Jodsalz, weissem Pfeffer und Muskat wuerzen.

3. Nockerl formen. Salzwasser mit Wacholderbeeren, Lorbeerblaettern und Petersilienstengeln zum Kochen bringen, die Fischnockerl darin etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze pochieren.

4. Spargel waschen, schaelen, in kleine Stuecke schneiden, in Salzwasser 5 Min. blanchieren. Inzw. die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, den Spargel dazugeben, mit Sahne aufgiessen, mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen, etwas einkochen lassen.

5. Basilikum abbrausen, Blaetchen abzupfen, fein schneiden und zum Spargel geben. Den Spargel auf Teller verteilen, Fischnockerl daraufsetzen und mit frischer Kresse garnieren. Die Kartoffeln dazu reichen.

Unser Tip: Forelle enthaelt nur 2g Fischfett pro 100g, das sind hauptsaechlich positive ungesaetigte Fettsaeuren. Diese regulieren den Bluffett-und Cholesterinspiegel. Das Fischfett ist Traeger der lebensnotwendigen Vitamine A, D und E. Diese sorgen fuer gesunde Knochen, schoene Haut, glaenzende Haare und gute Augen. Die Forelle enthaelt ausserdem reichlich nervenstaerkende B-Vitamine: B2, B6, B12 und Niacin.

Stichworte

Fisch, Lachs, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Saibling, Gemuese

POCHIERTE SAIBLINGFILETS

POCHIERTE SAIBLINGFILETS

Für 3 Portionen

Zutaten

- 400 g Saiblingfilets mit Haut
- 2 EL Zitronensaft

SALAT

- 500 g Erdaepfel
- 2 Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 150 g Gruener Spargel
- 1 Bd. Fruelingszwiebeln

MARINADE

- 1 Zwiebel
- 125 ml Gefluegelfond
- 2 EL Sherry-Essig
- 60 ml Oel
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer

FISCHSUD

- 1 Zwiebel
- 125 ml Weinessig
- 3/4 l Wasser
- 2 Lorbeerblaetter
- 2 Zitronenscheiben
- 1/2 Bd. Dille

Vorbereitung: Die kleinen Graeten der Saiblingfilets mit einer Pinzette entfernen; Filets sorgfaeltig mit kaltem Wasser abspuelen, trockentupfen und in 12 schraege Stuecke schneiden; mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Zitronensaft betraeufern. Fuer den Salat die Erdaepfel kochen, schaelen und in Scheiben schneiden; Karotten und Sellerie putzen, waschen und in feine Wuerfel schneiden; vom Spargel die Koeefe abschneiden, Spargelstangen am unteren Drittel schaelen und ebenfalls in sehr kleine Wuerfel schneiden; nacheinander Karotten und Sellerie jeweils 2 Minuten und den Spargel 1 Minute in Salzwasser blanchieren; Gemuese abschrecken und zu den Erdaepfeln geben; Zwiebel schaelen und kleine Wuerfel schneiden.

Zubereitung: Gefluegelfond, Essig, Oel und Senf verruehren und aufkochen lassen; Zwiebelwuerfel beifuegen und 5 Minuten koecheln lassen; heissen Essigsud ueber das Gemuese giessen und leicht vermischen; mit Salz und Pfeffer wuerzen; danach bei milder Hitze warm halten (nicht zudecken); zuletzt die Fruelingszwiebeln putzen, in sehr feine Ringe schneiden und unter den Salat heben. Fuer den Fischsud die Zwiebel in Wuerfel schneiden und mit Essig, Lorbeer, Zitronenscheiben, Dillzweigen und 3/4 l Wasser aufkochen lassen; Fischfilets einlegen und bei milder Hitze 3 Minuten ziehen lassen; den warmen Salat auf Portionstellern anrichten und mit je 4 pochierten Fischfilets servieren.

Stichworte

Fisch, Gemuese, Saibling

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser

SEEZUNGE TAKUME

SEEZUNGE TAKUME

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Seezungen a 350 g

FUER DIE FUELLUNG

- 1/4 l Konzentrierter Fischsud
- 1/2 Zwiebel; sehr fein gehackt
- 50 g Champignons; kleingehackt
- 12 Muscheln ohne Schale
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Petersilie; gehackt
- 200 ml Brandy
- Gewuerze

GARNIERUNG

- 4 Stangen Spargel
- 12 Muscheln
- 12 Salzkartoffeln

ERFASST *RK* AM 14.07.99 VON

- Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Gehackte Petersilie zum Bestreuen Seezungen saubern, von der Mitte aus oeffnen, leicht einmehlen und von beiden Seiten in Oel mit Butter braten. Beiseite stellen. Die in kleine Stuecke geteilten Knoblauchzehen, Zwiebel, Champignons und Muscheln in Butter schmoren, mit Brandy flambieren, mit dem Sud vermischen und abschmecken. Seezungen fuellen, mit fluessiger Sahne uebergiessen und im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Stichworte

Fisch, Salzwasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Gemuese

ROTBARBEN AUF GEMUESEN

ROTBARBEN AUF GEMUESEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Gruener Spargel, in duenne Blaettchen geschnitten
- 100 g Stangensellerie, in Blaettchen
- 100 g Kartoffeln, in duenne Scheiben geschnitten,
- blanchiert
- 100 g Zwiebeln, in feinen Ringen
- Butter zum Duensten und Binden
- Olivenoel zum Duensten und Braten
- 50 g Senffruechte aus dem Glas
- 50 g Pinienkerne, geroestet
- 8 Rotbarben, filiert
- Salz, Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 20 ml Weisswein
- 10 ml Vermouth

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Die Gemuese in etwas Butter und Olivenoel anduensten, mit dem Saft der Senffruechte abloeschen, diese zugeben, wuerzen und die Pinienkerne zugeben.

Filets mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden, in Olivenoel kurz anbraten. Mit Weisswein und Vermouth abloeschen.

Olivenoel und etwas Butter unterruehren und ueber die Fische geben.

Stichworte

Fisch, Gemuese, Salzwasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Grill

WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL

WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Frischer Wolfsbarsch
- Meersalz (mit Algen, Lorbeer...)
- Dicker grüner Spargel
- Doerrtomaten
- Gartenzwiebelchen
- Frischer Thymian
- Zwiebel
- Knoblauch

ERFASST *RK* AM 14.07.99 VON

- Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Wolfsbarsch filetieren und jedes Filet teilen. Spargel kochen und in Olivenoel schmoren. Tomaten in Oel konfitieren, herausnehmen, kleinschneiden und im lauwarmen Oel aufbewahren. Kleingehackte Zwiebel, Gartenzwiebelchen und Knoblauchzehe zusammen mit dem Thymian schmoren. Oel mit den konfitierten Tomaten dazugeben. Wuerzen und Fischfilets in Olivenoel braten. Praesentation: Spargel faecherfoermig auf den Teller legen, 3 Stuecke Fischfilet dazugeben und mit der konfitierten Tomatensauce uebergiessen.

Stichworte

Fisch, Grill, Salzwasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Orange, Bohne

LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE

LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Rosa Grapefruit
- 3 Orangen
- 2 Fruehlingszwiebeln ca. 60 g
- 4 TL Helle Sojasosse
- 3 TL Sesamoel
- 1 TL Honig
- 1 TL Weissweinessig
- 5 EL Zitronensaft
- 2 TL Eingelegte gruene Pfefferkoerner abgetropft
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 kg Frische dicke Bohnen
- 700 g Gruener Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Gruenkohl
- Oel zum Einfetten
- 4 Stuecke Lachsfilet; a ca. 150 g
- 1 EL Butter
- Dillspitzen zum Garnieren

ERFASST *RK* AM 26.07.00 VON

- Ilka Spiess Magazin Freundin

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Grapefruit und 1 Orange so schaelen, dass auch die weisse Haut entfernt ist. Fruchtfilets ausloesen und fuer die Deko beiseite legen. Restliche Orangen auspressen.

200 ml Orangensaft erhitzen und auf ca. 150 ml einkochen lassen.

Inzwischen Fruehlingszwiebeln putzen, waschen, hacken. Mit Sojasosse, Sesamoel, Honig, Weissweinessig, 3 EL Zitronensaft und den Pfefferkoernern zum Orangensaft geben, Sosse mit dem elektrischen Schneidestab puerieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Dicke Bohnen aus den Schoten loesen. Spargel, Zuckerschoten und Gruenkohl putzen, waschen. Spargel in ca. 5 cm lange Stuecke schneiden. Die dicken Rippen aus den Gruenkohlblaettern schneiden, die Blaetter in mundgerechte Stuecke teilen.

Salzwasser aufkochen. Dicke Bohnen zugeben und 10 Minuten kochen. Nach 3 Minuten Spargelstuecke, nach 7 Minuten Zuckerschoten und Gruenkohl dazugeben. Gemuese abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Einen Braeter mit Oel einfetten. Lachsfilets abspuelen, trockentupfen, salzen, mit restlichem Zitronensaft 2 EL betrauefeln und in den Braeter legen. Zugedeckt im Ofen auf der mittleren Schiene 8 bis 10 Minuten garen.

Butter in einer grossen Pfanne erhitzen, das Gemuese darin bei mittlerer bis grosser Hitze unter Ruehren erhitzen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die Orangensosse noch mal kurz aufkochen lassen. Lachsfilets auf dem Gemuese anrichten, mit der Orangensosse betrauefeln. Mit Dill und Orangen- und Grapefruitfilets garnieren.

Zeit: 30 Minuten Pro Person: 675 kcal, 19 g Fett

Stichworte

Bohne, Fisch, Orange, Salzwasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Spargel

STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSSALAT

STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSATLAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Steinbuttfilet
- Salz
- Zitronensaft
- 20 Stangen grüener Spargel; 800 g)
- 3 EL Butter
- 1 EL Zucker

HONIG-VINAIGRETTE

- 1 Schalotte
- 2 EL Balsamessig
- 2 EL Honigessig
- 4 EL Consomme
- 4 EL Trüffelöl
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Lindenhonig
- 1 EL Portwein

REIBEKUCHEN

- 400 g Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Ei
- 30 g Mehl
- Salz, Muskatnuss
- Olivenöl zum Braten

ZUM GARNIEREN

- Lindenblüten oder andere essbare Blüten
- Dill

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Steinbuttfilet in 12 Medaillons teilen, salzen und mit Zitronensaft marinieren & kühlen stellen.

Spargel am unteren Ende schälen und in kochendem Salzwasser mit etwas Butter, Zitronensaft und Zucker bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Vinaigrette die Schalotte fein würfeln. Balsamessig, Honigessig, Consomme und die Schalottenwürfel zusammen mit dem flüssigen Lindenhonig und dem Portwein in eine Rührschüssel geben. Das Trüffel- und Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren.

Die Kartoffeln und den Apfel schälen, fein reiben. Ei und Mehl dazugeben und mit Salz und Muskat abschmecken.

Aus der Hälfte des Kartoffelteigs kleine Medaillons in Olivenöl braten, das Steinbuttfilet darauflegen und mit dem restlichen Kartoffelteig bedecken, wenden, die zweite Seite auch kurz anbraten. Im Ofen bei 180 Grad fünf Minuten backen.

Restliche Butter zerlassen. Den Spargel darin heiß werden lassen und mit der Vinaigrette ableschen.

Spargel mit etwas Vinaigrette zusammen mit dem Steinbutt anrichten, mit Blüten und frischem Dill garnieren.

Stichworte

Fisch, Salzwasser, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Spargel, Daenemark

DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNE SAUCE UND SPARGELS ..

DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS ..

Für 2 Portionen

Zutaten

- 300 g Zanderfilet
- 1 Schalotte; gewuerfelt
- 2 Eiweiss
- 125 ml Sahne
- 100 g Feine Semmelbroesel
- 50 g Butter
- 1/2 l Fleischbruehe
- Salz, Pfeffer

FUER DIE SAUCE

- 1/4 l Fleischbruehe
- 1/4 l Sahne
- 20 ml Noilly Prat
- 1 Schalotte
- 200 ml Spargelspitzen; oder 1 Pfund
- frischer weisser Spargel
- 1 Schuss Zucker
- Salz

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Zanderfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotten glasig duensten. Fischmus mit Eiweiss, Sahne, den abgekuehlten Schalotten und Semmelbroeseln mischen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Feuerfeste Form ausbuttern. Mit einem Essloeffel Kloesschen ausstechen und in die Form geben. Mit der kochenden Fleischbruehe auffuellen und zugedeckt im Ofen bei 200GradC 5-6 Min.gar duensten.

Fuer die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und auf die Haelfte einkochen. Den Spargel in kleine Stuecke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weich kochen. Die Fischkloesschen aus der Bruehe nehmen, mit den Spargelstueckchen auf Tellern anrichten und die Sauce daruebergeben. In Daenemark isst man als Beilage dazu Reis und Tomatensalat.

O-Titel: DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELSPITZEN

Stichworte

Daenemark, Fisch, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Suesswasser, Forelle, Morchel

FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD

FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD

Für 6 Portionen

Zutaten

- 110 g Butter
- 6 klein. Neue Kartoffeln
- 6 Forellenfilets mit Haut a 100 g
- 24 Weisse Spargelstangen; ca. 1,3 kg
- Zucker
- 6 groß. Frische Morcheln; ersatzweise getrocknete
- 1 klein. Schalotte
- 1/4 l Gemüesefond
- Salz, Pfeffer weiss
- 1 EL (-2) Oel
- Kerbel zum Garnieren

ERFASST *RK* AM 08.06.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Juni 2000

1. 70 g Butter wuerfeln und einfrieren. Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser gar kochen, dann pellen. Die Forellenfilets, wenn noetig, entgraeten, kalt abspuelen und trockentupfen. 6 Stuecke Alufolie doppelt legen und zu Rechtecken von 25x10 cm falten. 20 g Butter schmelzen und die Folie damit duenn bestreichen.
2. Den Spargel schaelen, die Enden abschneiden. Einen grossen Topf mit reichlich Wasser, Salz und 1 Prise Zucker aufkochen und den Spargel 10-12 Minuten darin kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. 1/4 Ltr. Spargelsud beiseite stellen. Die Spargelspitzen abschneiden, die Stangen schraeg in Stuecke schneiden. Abgedeckt bei 50-60 Grad im Ofen warm halten.
3. Die Morcheln gut waschen, abtropfen lassen und quer in Ringe schneiden (getrocknete Morcheln 20 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen und abtropfen lassen). Die Schalotte pellen und sehr fein wuerfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Morcheln kurz darin anduensten. Gemüesefond und Spargelsud zugiessen und 5 Minuten kochen. Die Morcheln herausnehmen und den Sud auf 1/3 einkochen. Die eiskalten Butterwuerfel in die stark kochende Sauce schwenken, bis die Sauce leicht bindet. Salzen und pfeffern. Die Sauce kurz mit dem Schneidstab aufschlagen und die Morcheln in die Sauce geben
4. Die Kartoffeln eventuell laengs durchschneiden, dann im heissen Oel goldbraun braten, salzen, pfeffern und im Backofen warm halten.
5. Etwas Wasser in einen Topf mit Dampfeinsatz (oder mit Dim-Sum- Bambuskorb) fuellen und zum Kochen bringen. Die Forellenfilets salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach oben auf die Alufolie legen. Nacheinander je 2 Fischfilets mit Folie in den Daempfer setzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten daempfen. Die Fischfilets anschliessend abgedeckt im Ofen warm halten. Die Haut vorm Servieren vorsichtig abziehen.
6. Die Morchelsauce nochmals erhitzen. Den Spargel auf 6 Portionstellern verteilen. Je 1 Fischfilet und 1 Kartoffel daraufsetzen und mit der Sauce betraeuflern. Mit Kerbelblaetchen garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten

Stichworte

Fisch, Forelle, Morchel, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Suesswasser, Forelle, Spargel

FORELLENFILETS MIT SPARGEL

FORELLENFILETS MIT SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellenfilets
- 1 EL Butter
- 4 Schalotten
- 300 ml Trockener Weisswein
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 8 Garnelen
- 1 kg Gruener Spargel
- 2 l Salzwasser
- 1 TL Butter
- 1 Schuss Zucker
- 160 g Butter
- 3 EL Weisswein
- 3 EL Gehackte Kraeuter; Petersilie Schnittlauch
- Basilikum; Kerbel
- 800 g Neue Kartoffeln
- Salz

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Forellenfilets waschen, trockentupfen. Butter erhitzen, gehackte Schalotten darin glasig werden lassen, mit Wein und Wasser abloeschen, Salz zugeben, aufkochen.

Forellenfilets in dem Sud 3-4 Min. ziehen lassen, Garnelen hinzufuegen. Den Spargel in kochendes Salzwasser mit Butter und Zucker geben und je nach Dicke 15-20 Min. kochen. Die Butter schmelzen, mit Wein, gehackten Kraeutern und Salz verfeinern.

Die Kartoffeln sauber buersten, mit der Schale ueber Dampf garen. Forellenfilets und Garnelen mit dem Spargel, der Buttersauce und den Kartoffeln servieren.

pro Port.ca.633 kcal/2650 kJ

Stichworte

Fisch, Forelle, Spargel, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Suesswasser, Spargel, Baerlauch

WALLERKLOESSCHEN MIT SEKTSCHAUM-SPARGEL U. BRATKARTOFFELN

WALLERKLOESSCHEN MIT SEKTSCHAUM-SPARGEL U. BRATKARTOFFELN

Für 4 Portionen

KARTAEUSERKLOESSCHEN

- 600 g Wallerfilet, gut gekuehlt
- Salz, weisser Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Weinbrand
- 1 EL Creme fraiche, eiskalt
- 2 TL Eiweiss
- 70 g Magerquark, ausgedrueckt und eiskalt
- 15 g Speckwuerfel; fein geschn. und angebraten
- 100 g Altbackenes Bauernbrot ohne Rinde gerieben
- 2 EL Traubenkernoel

SEKTSCHAUM

- 70 ml Trockener Sekt
- 30 ml Kraeftiger Fischfond
- 1 Eigelb
- Salz
- 1 Schuss Cayennepfeffer
- 1 Schuss Gemahlener Zimt
- 20 g Eiskalte Butterlocken

SPARGEL

- 400 g Weisser Spargel
- 1/4 l Trockener Weisswein
- Salz
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 1/2 TL Zucker
- 30 g Butter
- Weisser Pfeffer

BAERLAUCH-BRATKARTOFFELN

- 300 g Festkochende Kartoffeln
- 30 g Butter oder Butterschmalz
- 20 g Baerlauch
- Salz
- 1 EL Traubenkernoel
- Schwarzer Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- www.br-online.de

Originaltitel: Kartaeuserkloesschen vom Waller mit Sektschaum und Baerlauch-Bratkartoffeln

1,200 kg Wallerfilet mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Weinbrand im Mixer fein zerkleinern. Dann mit der Creme fraiche und dem Eiweiss im Mixer vermengen. Diese Masse auf Eis mit dem Quark und den Speckwuerfelchen zu einer homogenen Farce verarbeiten. Mit einem in Wasser getauchten Essloeffel Nocken abstechen und in den Bauernbrotbroeseln wenden. Restliches Wallerfilet mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit den Kartaeuserkloesschen im Traubenkernoel langsam goldgelb braten.

Fuer den Sektschaum alle Zutaten in der Schlagschuessel vermischen und ueber dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Zum Schluss die Butter einruehren.

Spargel schaelen, Enden abschneiden. Die Abschnitte und Schalen 10 Minuten mit etwas Wasser und dem Weisswein auskochen. Danach durch ein Sieb passieren und den Sud mit Salz, Zitronensaft und Zucker wuerzen. Den Spargel darin 5 Minuten kochen, herausnehmen und mit Kuechenpapier trocken tupfen. Den Spargel anschliessend in der Pfanne mit Butter goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln schaelen, in Scheiben schneiden und kurz blanchieren, dann trockentupfen. In dem Butterschmalz goldgelb braten. Baerlauch waschen, hacken und mit dem Salz und etwas Traubenkernoel im Moerser zu einer Paste verarbeiten. Die Bratkartoffeln mit Pfeffer wuerzen und mit

der Paste vermischen. Zu den Kartaeuserkloesschen, den Wallerfilets, dem Sektschaum und dem Spargel servieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Stichworte

Baerlauch, Fisch, Spargel, Suesswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Grillen

GRILLPLATTE LANDHAUS ALTMAYER

GRILLPLATTE LANDHAUS ALTMAYER

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Putensteaks a 60 g
- 4 Schweinefilets a 50 g
- 4 Schweineueckensteaks a 120g
- 4 Roastbeef a 60 g
- 500 g Frische weisse Champignons
- 400 g Broccoli
- 400 g Gemischte Erbsen und Moehren
- 400 g Spargel
- 400 g Princessbohnen
- 2 Tomaten
- 30 g Geriebener Kaese (Edamer)
- 60 g Kraeuterbutter
- 8 Scheib. Bauchspeck
- 1/2 l Sauce Hollandaise
- Gemuesesuppe
- 1 Bd. (gross) frische Petersilie
- 10 Salzkartoffeln
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- NORDTEXT

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Champignons saeubern und in Viertel schneiden. Die Tomaten halbieren und mit geriebenem Kaese bestreuen. Die Princessbohnen zum Bund mit Bauchspeck umwickeln und dann in der Pfanne kurz anbraten, danach im heissen Salzwasser ziehen lassen.

Nun das Gemuese warm stellen und das Fleisch anbraten. Die Champignons in der Pfanne anschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten im Backofen zirka 5 Minuten ueberbacken.

Auf einer Silberplatte wird das Fleisch mittig plaziert. Die Gemuesesorten in den Ecken anrichten. Die Champignons ueber das Fleisch verteilen. Die Kraeuterbutter auf das Roastbeef. Das Gemuese mit Sauce Hollandaise uebergiessen. Mit Petersilie garnieren.

Als Beilage empfehlen wir in Butter geschwenkte Salzkartoffeln mit Petersilie ueberstreut.

Stichworte

Fleisch, Grillen

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Haehnchen

ORANGENSUELZE

ORANGENSUELZE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Kuechenfertiges Haehnchen (ca 1 kg)
- 1 Bd. Suppengruen
- 1 Becher Gelatine
- 1 TL Gelatine; gemahlen weiss
- 200 ml Orangensaft; ca. 4 Orangen
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 200 g Gekochte Spargelstuecke
- 2 Gekochte Eier

ZUR GARNITUR

- Halbierete Orangenscheiben
- Petersilie

Haehnchen waschen und in 2 l kochendes Salzwasser geben und zum Kochen bringen, abschaeumen. Suppengruen putzen, waschen, hinzufuegen, das Haehnchen in etwa 45 Minuten gar kochen, aus der Bruehe nehmen, das Fleisch von den Knochen loesen, die Haut entfernen, das Fleisch in Wuerfel schneiden.

Die Bruehe durch ein Tuch giessen, erkalten lassen, entfetten, 500 ml (1/2 l) davon abmessen. Gelatine mit 5 EL kaltem Wasser anruehren. 10 Minuten zum Quellen stehenlassen. Die abgemessene Bruehe zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, die Gelatine hineingeben, so lange ruehren, bis sie geloest ist, Orangensaft hinzugiessen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Eine Form (etwa 1 1/4 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspielen. So viel von der Bruehe hineingeben, dass der Boden bedeckt ist, im Kuehlschrank erstarren lassen.

Spargelstuecke abtropfen lassen. Gekochte Eier pellen und in Scheiben schneiden. Den Aspikspiegel mit Spargelstuecken und Eierscheiben garnieren, darauf abwechselnd Fleischwuerfel, Spargelstuecke und Eierscheiben verteilen, die restliche Bruehe darueber giessen, im Kuehlschrank erstarren lassen, vor dem Servieren die Form kurz in heisses Wasser halten, die Suelze mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form loesen, auf eine Platte stuerzen, mit Orangenscheiben und Petersilie garnieren.

(Die beste Dr. Oetker kalte Kueche, Ceres-Verlag, Bielefeld)

Stichworte

Fleisch, Haehnchen

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Gemuese, Spargel

KALBSRAGOUT MIT GRUENEM SPARGEL AUF TOMATENUDELN

KALBSRAGOUT MIT GRUENEM SPARGEL AUF TOMATENUDELN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Kalbfleischwuerfel (Schulter)
- 1 TL Rapsoel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 80 g Egerlinge
- 80 g Karotten
- 120 g Gruener Spargel
- 125 ml Fleischoder Gemuesebruehe
- 125 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Curry
- Frische Kraeuter

Vorbereitung:

Egerlinge putzen und vierteln. Karotten putzen, in Wuerfel schneiden. Spargel im unteren Drittel schaelen, abschneiden und schraege Blaettchen schneiden. Zwiebeln fein schneiden.

Zubereitung:

Oel erhitzen, Kalbsfleischwuerfel darin gut anbraten, Zwiebel zugeben, angehen lassen, mit Mehl bestaeuben und mit Bruehe und Milch aufgiessen. Kurze Zeit garen lassen, Karotten und Egerlinge hinzufuegen, ca. 15 - 18 Minuten koecheln lassen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Spargelscheibchen in Oel ringsum braten.

Anrichten: Tomatennudeln auf Tellern anrichten, Kalbsragout darauf verteilen und die gebratenen Spargelscheibchen dekorativ darueber geben. Mit frischen Kraeutern ausgarnieren.

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Kalb, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Nudel

KALBSMEDAILLONS AUF SPAGHETTI-NESTERN

KALBSMEDAILLONS AUF SPAGHETTI-NESTERN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Spaghetti
- Wasser
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheib. Kalbsfilet (a 125 g)
- 2 EL Butter oder Oel
- 220 g Dose Stangenspargel
- 4 Scheib. Gekochter Schinken oder Roastbeef

ERFASST *RK* AM 23.10.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Spaghetti in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser "al dente" kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Jeweils portionsweise in ausgefettete Tassen oder kleine Schuesseln druecken und auf eine vorgewaermte Platte stuerzen.

In der Mitte etwas eindruetzen, so dass Nester entstehen. Die Filetscheiben leicht klopfen, pfeffern und in Butter von beiden Seiten braten.

Die abgetropften Spargelstangen - je 3 Stueck - in Schinkenscheiben einwickeln. Auf jedes Kalbsmedaillon eines dieser Roelchen legen. Mit Tomatensauce servieren.

Stichworte

Fleisch, Kalb, Nudel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Roulade

KALBSROULADEN SAN DANIELE MIT PANZAROTTI

KALBSROULADEN SAN DANIELE MIT PANZAROTTI

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel; am besten
- aus dem Filet geschnitten
- 4 Scheib. San Daniele-Schinken
- 9 Stangen Weisser Spargel
- 100 g Mozzarella
- 1 Bd. Basilikum
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer; weiss
- Mehl
- Olivenoel
- Madeira
- Cognac
- Rindsuppe
- 2 EL Kalte Butter

FUER DIE PANZAROTTI

- 500 g Kartoffeln
- 100 g Parmesan
- 100 g Latteria (friulanischer Schnittkaese)
- 1 Ei
- 1 Eidotter
- Getrockneter Salbei
- Salz, Pfeffer; weiss
- 1 EL Gehackte Petersilie
- 100 g Kochschinken
- Semmelbroesel
- Olivenoel
- Kirschtomaten
- Frische Kraeuter zum Garnieren

Schnitzel zart klopfen. 2 Tage lang in Oel, Rosmarin und Basilikum marinieren. Schnitzel aus der Marinade heben, salzen, pfeffern. Mit Rohschinken, geschaeltem Spargel, Mozzarellascheiben, Basilikum und Rosmarin belegen. Einrollen, mit Zahnstochern befestigen. Kalbsrouladen aussen salzen, pfeffern, leicht bemehlen. In einer Pfanne etwas Olivenoel erhitzen und die Rouladen rundum braten. Fleisch herausnehmen und warmstellen.

Bratensatz mit Madeira, Cognac und Rindsuppe loskochen und reduzierend einkochen. Die so entstehende Sauce durch das Einruehren von kalter Butter binden.

Zubereitung der Panzarotti:

Kartoffeln kochen, pressen, auskuehlen lassen. Mit Ei, Eidotter, geriebenem Parmesan, gehackter Petersilie, getrocknetem Salbei sowie dem kleinwuerfelig geschnittenen Schinken zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Aus Kartoffelmasse Laibchen formen. In jedes Laibchen einen Wuerfel Latteria-Kaese stecken. Laibchen in Semmelbroesel wenden. Panzarotti in Olivenoel beidseitig goldgelb braten.

Kalbsrouladen mit der Sauce und den Panzarotti auf Tellern anrichten. Mit Kirschtomaten und frischen Kraeutern servieren.

Gerald Benczik, 8054 Graz am 6. Juni 2000

Stichworte

Fleisch, Kalb, Roulade

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Spargel, Pfannkuchen

MARINIERTER SPARGEL MIT KRAEUTERFLAEDLE UND POCHIERTE ..

MARINIERTER SPARGEL MIT KRAEUTERFLAEDLE UND POCHIERTE ..

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Pariertes Kalbsfilet

KRAEUTERFLAEDLE

- 120 g Mehl
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 125 ml Sahne
- 250 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Petersilie

SPARGEL

- 1 1/2 kg Spargel
- 1 Tomate
- 2 Schalotten
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 200 ml Fleischbrühe
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Walrusöl
- 80 ml Weissweinessig
- 20 g Butter
- 20 g Zucker
- 50 g Doerr-/Rauchfleisch
- 50 g Moehren
- 50 g Sellerie
- 50 g Lauch
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- Einfach koestlich mit Harald Ruessel

Fuer die Kraeuterflaedle alle Zutaten in einer Ruehrschuessel vermengen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die gehackten Kraeuter dazugeben. In einer gut beschichteten Pfanne mit wenig Oel zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Diese werden zum Anrichten zuerst in die Haelfte und dann in Viertel gefaltet.

Den Spargel schaelen und ca. 4 Minuten blanchieren. Zum Blanchieren gibt man ins Kochwasser etwas Salz, Pfeffer und Zucker und 20 g Butter. Anschliessend den Spargel in Eiswasser abschrecken.

Die Marinade wird hergestellt aus der leicht erwaermtten Fleischbruehe. Mit Essig, Olivenoel, den kleingeschnittenen Doerr-/ Rauchfleischwuerfeln und dem gewuerfelten Gemuese verruehren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch einer abgezogenen Tomate in Streifen schneiden und hinzugeben.

Das parierte Kalbsfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch wuerzen. In eine Klarsichtfolie rollen und an den Enden binden. In kochendem Wasser ca. 15 Minuten pochieren. Zum Servieren in duenne Scheiben schneiden.

Je ein Viertel des Spargels mit den Spitzen zum Gast anrichten, die Marinade mit etwas Einlage ueber den Spargel nappieren; 3 duenne Scheiben des pochierten Kalbsfilets und die gefalteten Flaedle daneben anrichten.

O-Titel: Marinierter Spargel mit Kraeuterflaedle und pochiertem Kalbsfilet

Stichworte

Fleisch, Kalb, Pfannkuchen, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Spargel, Polenta

KALBSRAGOUT MIT GEBRATENEM SPARGEL UND POLENTA

KALBSRAGOUT MIT GEBRATENEM SPARGEL UND POLENTA

Für 4 Portionen

Zutaten

- Salz, Pfeffer weiss
- 150 g Maisgriess (Polenta)
- 1 Zitrone
- Oel fuer das Backblech
- 40 g Getrocknete Morcheln
- 1 kg Kalbsbraten (aus der Keule)
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Getrocknete Tomaten
- 1 Bd. Thymian
- 2 EL Butter
- 8 EL Oel
- 2 EL Mehl
- 500 ml Trockener Weisswein
- 400 ml Kalbsfond
- Zucker
- 300 g Weisser Spargel
- 300 g Gruener Spargel

ERFASST *RK* AM 10.05.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. Fuer die Polenta 3/4 l Wasser mit Salz und Pfeffer aufkochen. Maisgriess hineinstreuen und mit einem Schneebesen glattruehren. Bei milder Hitze 12-15 Minuten unter Ruehren ausquellen lassen. Zitronenschale duenn abreiben und zuletzt unter die Polenta ruehren. Ein flaches Backblech leicht einölen. Die Polentamasse zu einem Quadrat von ca. 30x30 cm und ca. 1 cm hoch ausstreichen. Abgedeckt im Kuehlschrank abkuehlen lassen.

2. Die Morcheln in einen hohen Ruehrbecher geben und mit heissem Wasser bedecken. Das Fleisch in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Zwiebeln pellen und fein wuerfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Die Tomaten laengs durchschneiden. Thymian von den Stielen zupfen.

3. In einer grossen Pfanne die Butter und 2 El Oel erhitzen. Das Kalbfleisch in 2-3 Portionen rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer wuerzen und in einen Braeter mit Deckel geben.

Zwiebeln, Knoblauch und die Haelfte des Thymians im Bratfett anduensten. Mit Mehl bestaeuben und etwas anduensten. Dann mit Weisswein abloeschen, glattruehren und auf 1/3 reduzieren. Fond und 150 ml vom gefilterten Morchelwasser dazugeben, aufkochen lassen und ueber das Fleisch geben. Dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten garen. Die Morcheln gut ausdruecken und zusammen mit den getrockneten Tomaten zum Fleisch geben und offen weitere 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker wuerzen. Zuletzt den restlichen Thymian dazugeben.

4. Inzwischen den Spargel schaelen und schraeg halbieren. Den Rand der Polenta mit einem Messer loesen, Polenta auf die Arbeitsflaeche stuerzen und mit einem runden Ausstecher (6 cm Durchmesser) dicht an dicht runde Taler ausstechen.

Zwei grosse beschichtete Pfannen mit je 3 El vom restlichen Oel erhitzen. In der einen Pfanne den Spargel bei mittlerer Hitze unter Wenden 7 Minuten braten. In der zweiten Pfanne die Polentataler bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5-6 Minuten goldbraun braten. Dabei die Pfanne oeffter rueteln, damit die Polentataler nicht ansetzen.

5. Das Ragout zusammen mit dem Spargel und den Polentatalern servieren.

Stichworte

Fleisch, Kalb, Polenta, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm, Gemuese, Spargel, Einfach

LAMMHAXEN MIT SPARGEL

LAMMHAXEN MIT SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Lammhaxen; entbeint; 4 Stck a 150 g
- Salz, Pfeffer; schwarz
- 20 g Butter
- 120 ml Rotweinessig
- 100 ml Rotwein
- 500 ml Lammfond
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblaetter
- 500 g Weisser Spargel
- 1 EL Zucker
- 300 g Gruener Spargel
- 200 ml Traubenkernol
- 1 Bd. Brunnenkresse

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 4/1996

1. Lammhaxen salzen, pfeffern und mit Kuechengarn zusammenbinden.

2. Haxen in der Butter anbraten. 100 ml Rotweinessig, Rotwein und Lammfond dazugiesen. Mit Salz, Pfeffer, Wacholder, Nelken und Lorbeer wuerzen, zugedeckt 1 Stunde garen.

3. Weissen Spargel schaelen. Schalen in 1 1/2 l Salzwasser mit dem Zucker aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Schale herausnehmen. Weissen Spargel 3-4 Minuten darin kochen, danach etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Holzigen Enden des Gruenen Spargels abschneiden. Weissen Spargel herausnehmen. Gruenen Spargel im Sud 3 Minuten kochen und 5 Minuten ziehen lassen.

4. Fleisch in duenne Scheiben schneiden.

5. 100 ml Lammsud abmessen, mit dem restlichen Essig und dem Oel verquirlen, salzen und pfeffern. Spargel und Fleisch darin marinieren. Brunnenkresse waschen und putzen, Spargel, Brunnenkresse und Lammhaxen mit der Marinade anrichten.

Fett in g: 32, Kohlenhydrate in g: 4, kcal: 372 kJ: 1560

Stichworte

Einfach, Fleisch, Gemuese, Lamm, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm, Spargel, Baerlauch

LAMMRUECKEN AUF GEBRATENEM SPARGEL MIT KARTOFFELSOUFF ...

LAMMRUECKEN AUF GEBRATENEM SPARGEL MIT KARTOFFELSOUFF ...

Für 1 Rezept

Zutaten

- 750 g Lammruecken ausgeloeset
- 60 g Butterschmalz
- 20 g Butter
- Thymian
- Rosmarin
- 1 kg Lammknochen; hellbraun geroestet
- 100 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 80 g Zwiebel
- 40 g Lauch
- 30 g Tomatenmark
- 1 l Heller Kalbsfond
- 10 g Baerlauchblaetter
- Petersilie
- 400 g Weisser Spargel; geschaelt
- 1/2 Zitrone
- 20 g Butter
- Ei
- 150 g Gekochte Kartoffeln
- 30 ml Sahne
- Piment
- Lorbeer
- Wachholder
- Nelke
- Etwas Weisswein
- Madeira
- Cognac

ERFASST *RK* AM 29.04.00 VON

- Ulli Fetzer MDR-Videoext

Die ausgeloeseten Lammruecken werden mit Salz und Pfeffer gewuerzt und in heissem Butterschmalz von allen Seiten angebraten, bevor man sie fuer etwa 10 Minuten in den auf 170GradC vorgeheizten Ofen gibt. Danach werden sie in einer Pfanne mit Butter, Thymian und Rosmarin nachgebraten, um ihnen ein schoenes Aroma zu geben.

Der Spargel wird geschaelt und in kochendem Wasser, welches mit Butter, Salz und Zucker abgeschmeckt wurde ca. 15 Minuten lang gekocht. Um seine Farbe besser zu erhalten, kann man dem Wasser etwas frische Zitrone zugeben.

Nach dem Kochen sollte der Spargel kurz in Eiswasser abgeschreckt werden, damit er nicht nachgart. Er sollte ruhig noch etwas fest sein, da er ja noch nachgebraten wird. Der so vorbereitete Spargel wird in etwa 2 cm lange Stuecke geschnitten und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten mild angebraten. Kurz vor dem Servieren wird mit etwas frischer Butter und gehackter Petersilie das Gemuese verfeinert.

Das Gemuese fuer die Sauce putzen und in walnussgrosse Stuecke schneiden. In einem breiten Topf etwas von dem Butterfett erhitzen und zuerst die Karotten goldgelb anbraten. Dann den Sellerie dazugeben, bis er Farbe angenommen hat. Jetzt die Zwiebel hinzufuegen und ebenfalls goldbraun braten. Zuletzt den Lauch kurz vorsichtig mitbraten, da er sehr schnell verbrennt. Nachdem alle Gemuese angeroestet sind, gibt man das Tomatenmark hinzu, laesst es kurz mitbraten und gibt dann die angeroesteten Knochen in den Topf und fuehlt mit Wasser auf, bis die Knochen leicht bedeckt sind. Diesen Saucenansatz laesst man etwa 3 h koecheln und fuegt dann Nelke, Piment, Wachholder und Lorbeer hinzu und laesst es nochmals 20 Minuten koecheln. Hat der Fond leichte Farbe genommen, kann man ihn durch ein Tuch passieren. In einem weiteren Topf laesst man den Madeira, Weisswein, Weinbrand mit einer Knoblauchzehe, dem klein geschnittenen Baerlauch und einigen Tomatenstueckchen soweit einreduzieren, bis es dicklich wird (nicht verbrennen!) und loescht dann mit dem Lammfond ab. Diese Sauce kann nun bis zur gewuenschten Konsistenz eingekocht und durchgeseibt werden.

Fuer das Souffle: die noch leicht warmen gekochten Kartoffeln durch eine Presse druecken und mit der Butter und der Sahne vermischen. Die Eier trennen und das Eigelb unter die Kartoffelmasse ruehren. Das Eiweiss wird mit einer Prise Salz zu Schnee geschlagen und vorsichtig unter die Kartoffel-Eigelb-Masse gehoben.

Diese Masse wird mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abgeschmeckt und in kleine, gefettete Foermchen abgefüellt, die dann etwa 30 Minuten mit einem Wasserbad im Ofen bei 165Grad gebacken werden.

: und Baerlauchjus

Stichworte

Baerlauch, Fleisch, Lamm, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm, Spargel, Blattsalat

LAMMFILET MIT GRUENEM SPARGEL AUF SALATBETT

LAMMFILET MIT GRUENEM SPARGEL AUF SALATBETT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 TK-Lammfilets
- 1 Bd. Estragon oder Kerbel
- 1 groß. Rote Zwiebel
- 1 TL Grobkoerniger Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Balsam-Essig
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Olivenoel
- 800 g Gruener Spargel

ZUM BRATEN

- Pflanzenoel und Butter
- 1 Lollo bianco
- 1 Eichblattsalat

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR

Fuer die Vinaigrette Estragon oder Kerbel fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein wuerfeln und mit Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verruehren. Oel unterschlagen und Kraeuter zugeben. Spargelenden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schaelen.

In kochendem Salzwasser ca. fuef Minuten garen, anschliessend vom Herd nehmen und fuef Minuten ziehen lassen. Spargel gut abtropfen lassen, heiss in die Vinaigrette legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Restliche Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Oel und Butter in einer Pfanne erhitzen, Lammfites darin rosa braten.

Blattsalate putzen, waschen, verlesen oder grob zerteilen und mit dem noch warmen Spargel auf Teller anrichten.

Filets mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit restlicher Vinaigrette betrauefeln.

Stichworte

Blattsalat, Fleisch, Lamm, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Poekel, Schinken, Spargel

SCHINKENROELLCHEN MIT SPARGEL

SCHINKENROELLCHEN MIT SPARGEL

Für 15 Stueck

Zutaten

- 205 g Glas Stangenspargel (Abtropfgewicht)
- 15 Scheib. Gekochter Schinken; a ca. 30 g
- 150 g Salat-Mayonnaise
- Gewuerzgurken
- Krause Petersilie

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- Magazin BRIGITTE

Die Spargelstangen abtropfen lassen. Jede Schinkenscheibe mit etwas Salat-Mayonnaise bestreichen. Eine Spargelstange auf jede Scheibe legen und aufrollen. Schinkenroellchen auf eine Platte legen, Gewuerzgurken halbieren und der Laenge nach faecherartig einschneiden. Schinkenroellchen mit Gewuerzgurken und kleinen Petersilienbuescheln verzieren (pro Stueck ca. 125 Kalorien, 9 g Fett).

Stichworte

Fleisch, Poekel, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Brot

ROASTBEEF-SPARGEL-ROELLCHEN AUF BROT

ROASTBEEF-SPARGEL-ROELLCHEN AUF BROT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *1/2 Kaestchen Kresse*
- *1 Becher Joghurt aus Magermilch (150 g)*
- *Jodsalz, Pfeffer*
- *1 Scheib. Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (50 g)*
- *125 g Stangenspargel aus der Dose*
- *3 Scheib. Roastbeef (a 25 g)*
- *50 g Tomate*

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- *Fit For Fun Rezepte*

Die Kresse mit einer Schere abschneiden, mit dem Joghurt verruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL davon abnehmen und auf das Vollkornbrot streichen. Spargelstangen abtropfen lassen, halbieren und in die Roastbeefscheiben einrollen. Die Roellchen auf dem Brot anrichten. Tomate wuerfeln, unter die restliche Kresse- Joghurt-Mischung heben und dazu essen.

Naehwerte: 30 g g Eiweiss, 10,3 g g Fett, 32 g Kohlehydrate, 350 Kalorien

Zusatzinfo: Bedarfsdeckung: Folsaeure 181 mueg (39 %); Magnesium 117 mg (36 %)

Stichworte

Brot, Fleisch, Rind

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Gemuese, Nudel, Wok

GLASNUDELN MIT GEBRATENEM RINDFLEISCH UND GEMUESE

GLASNUDELN MIT GEBRATENEM RINDFLEISCH UND GEMUESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Glasnudeln
- 8 Getrocknete Chinapilze
- 1 EL Sesamkoerner
- 150 g Lendensteak, halb gefroren
- 4 Knoblauchzehen, feingehackt
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 2 TL Sesamuel
- 1 TL Frische rote Chilischoten gehackt; bis doppelte Menge
- 1 groß. Karotte
- 1/2 mittl. Rote Paprikaschote
- 75 g Gruener Spargel
- 2 EL Oel
- 6 Fruehlingszwiebeln; in duenne Scheiben geschnitten

ERFASST *RK* AM 23.11.00 VON

- Ulli Fetzer www.kochfantasie.de

Nudeln und Pilze in getrennten Schuesseln mit ausreichend warmen Wasser bedecken und 20-30 Minuten einweichen. Die Sesamkoerner 3-4 Minuten in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Temperatur unter staendigem Schuettern nussbraun roesten. Aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht anbrennen. Das Steak quer zur Faser in sehr duenne Streifen schneiden. Mit Knoblauch, Sojasauce, Wasser, Sesamuel und Chili vermischen und 15 Minuten marinieren.

Die Karotte schaelen, Samen und Stege der Paprika entfernen und die holzigen Enden des Spargels abbrechen. Gemuese in etwa 4 cm lange, duenne Streifen schneiden. Die Nudeln und die Pilze abgiessen und 2 EL der Pilzfluessigkeit zurueckbehalten. Die Pilze klein schneiden und die harten Stiele entfernen. Anschliessend mit dem Fleisch vermischen, etwaige Fluessigkeit abgiessen und beiseite stellen.

Nun einen Wok oder eine grosse gusseiserne Pfanne stark erhitzen. Etwas Oel hineingeben und das Fleisch und die Pilze in 2 Portionen verruehren. Schnell anbraten, aber nicht zu lange garen. Aus der Pfanne nehmen. Dann etwas Oel in den Wok geben und das Gemuese 2 Minuten unter Ruehren anbraten. Nun den Deckel schliessen und eine Minute daempfen. Nudeln, zurueckbehaltene Fluessigkeit und Fruehlingszwiebeln hinzugeben und gut durchruehren. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, abdecken und 1 Minute daempfen lassen.

Schliesslich die Nudeln auf vier Essschalen aufteilen, mit Sesamkoernern bestreuen und ein wenig zusaetzlicher Sojasauce und Sesamuel servieren.

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Nudel, Rind, Wok

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Gemuese, Spargel, Teigware

SPARGEL MIT KRAEUTERSTEAKS UND SPAETZLE

SPARGEL MIT KRAEUTERSTEAKS UND SPAETZLE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Rinderfiletsteaks, a 200 g
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Olivenoel
- 1 EL Kraeuter der Provence
- Salz
- Pfeffer aus der Muehle
- 1 kg Frischer Spargel
- 2 Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 1/4 l Weisswein
- 3/4 l Gemuesebruehe
- Zitronen Saft
- 250 g Eierspaetzle
- 4 Tomaten
- 5 EL Butter oder Margarine
- Weisser Pfeffer; a.d.M.
- 1 Bd. Schnittlauch
- Einige Nelken

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BAYERNTEXT

Filetsteaks waschen, trockentupfen und in eine Schuessel legen. Knoblauch schaelen und fein hacken. Mit dem Olivenoel, den Kraeutern, Salz und Pfeffer verruehren und ueber die Steaks giesen. Im Kuehlschrank 6 bis 8 Stunden ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden.

Spargel schaelen (evtl. holzige Teile abschneiden). Eine Zwiebel schaelen und mit Nelken und Lorbeerblatt spicken. Wein, Gemuesebruehe, Zwiebel und Zitronensaft aufkochen. Spargel darin ca. 15 Minuten garen.

Spaetzle in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgiessen und abtropfen lassen. Restliche Zwiebel schaelen und fein hacken. Tomaten waschen und die Haut ueber Kreuz einritzen. Anschliessend mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten, entkernen und in feine Wuerfel schneiden. 2 tb Fett erhitzen und die Zwiebel darin glasig duensten. Tomatenwuerfel und Spaetzle zufuegen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Filetsteaks aus der Marinade nehmen. Etwas Marinade in der Pfanne erhitzen und die Filetsteaks darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Steaks zusammen mit Spaetzle und Spargel auf Tellern anrichten. Restliches Fett erhitzen und ueber den Spargel giesen. Schnittlauch waschen, trockenschueteln und in feine Roellchen schneiden. Anschliessend Spargel und Spaetzle damit bestreuen.

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Rind, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Italien

CARNE ALL'ALBESE - ROHES RINDFLEISCH NACH ART VON ALBA

CARNE ALL'ALBESE - ROHES RINDFLEISCH NACH ART VON ALBA

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Rindslungenbraten; sehr mager
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Gehobelter Parmesan
- Weisse Trüffel; gehobelt
- Einige Spargelköpfe in dünne Scheibchen
- geschnitten zum Bestreuen

ERFASST *RK* AM 13.02.01 VON

- Ilka Spiess Das italienische Fest
- des Antonio Carluccio Piemont

Der Reiz dieses feinen Gerichts aus dem Piemont liegt in seiner Einfachheit und in der unueberbietbaren Kombination von Fleisch und weisser Trüffel. In Alba, wo es herkommt, essen es nicht nur die Reichen, auch Trüffeljaeger lieben es sehr.

Den Lungenbraten in Medaillons schneiden, diese zwischen Klarsichtfolie vorsichtig dünn klopfen und auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl und Zitronensaft betraufeln, salzen und pfeffern, mit Parmesan bestreuen und die gehobelte Trüffel darauf verteilen.

Da diese Kostbarkeit nur zwischen Oktober und Jaenner erhaeltlich ist, wird zu anderen Zeiten Spargel verwendet.

Stichworte

Fleisch, Italien, Rind

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Mozzarella

FILETSCHNITTEN MIT MOZZARELLA

FILETSCHIBEN MIT MOZZARELLA

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 Scheib. Rinderfilet a 200 g
- Salz und Pfeffer
- 1 Kugel Mozzarella
- Frisches Basilikum
- 2 Zahnstocher
- 1 TL Butterschmalz

SPARGELSALAT

- 2 klein. Tomaten
- 400 g Weisser Spargel
- 300 g Gruener Spargel
- 125 ml Weisswein
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Keimoel
- 1 Fruehlingzwiebel
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1 TEXT

Rindfleisch waschen, trockentupfen und jeweils eine Tasche einschneiden. Mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und in die Filets fuellen. Mit Basilikumblaettern belegen, zusammenklappen und mit Zahnstochern zusammenstecken. Butterschmalz erhitzen und die gefuellten Filets darin von beiden Seiten braten.

Tomaten kurz bruehen, enthaeuten, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Wuerfel schneiden.

Weissen Spargel schaelen, gruenen Spargel putzen, in schraege Stuecke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit fuer das Dressing Weisswein erhitzen, Balsamicoessig, Keimoel, Pfeffer aus der Muehle, Jodsalz und feingeschnittene Fruehlingzwiebeln dazugeben und aufkochen lassen.

Die vorbereiteten Tomatenwuerfel und den Schnittlauch zufuegen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing noch warm ueber den vorbereiteten Spargel geben.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, Zahnstocher entfernen und das Fleisch schraeg durchschneiden. Den Spargelsalat auf Tellern verteilen und die gefuellten Filetscheiben darauf anrichten.

Unser Tip: BASILIKUM - *Ocimum basilicum* Zum Wuerzen dienen Blaetter und Triebspitzen, die erst kurz vor Gebrauch von den Stielen gezupft werden sollten. Sonst verlieren sie rasch an Aroma. Sie riechen aromatisch und schmecken wuerzig, kuehl, zitronenartig und pfeffrig. Basilikum passt gut zu Suppen, Fleisch- und Fischgerichten, zu Bologneser Sauce, Pizzen, Mozzarella und Gemuese, vor allem Tomaten in allen Variationen.

Stichworte

Fleisch, Mozzarella, Rind

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Spargel

AUFGESCHNITTENES LENDENSTEAK

SPARGELESSENZ MIT WACHTELFLEISCH

T-BONE STEAKS UND SPARGEL AUF KRESSESCHAUM

TOURNEDOS MIT SPARGEL

AUFGESCHNITTENES LENDENSTEAK

Für 2 Portionen

Zutaten

- 400 g Rinderlende
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Butterschmalz
- 1/4 l Braune Grundsauce

SPARGELTERRINE

- 300 g Weisser Spargel
- 300 g Gruener Spargel
- 2 Tomaten
- 100 g Blattspinat
- 1 TL Butter
- 3 Eier
- 300 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1 TEXT

Rinderlende waschen und trockentupfen. Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Butterschmalz erhitzen und die Rinderlende darin von beiden Seiten anbraten. Mit brauner Grundsauce aufgiessen und im Backofen bei 180 Grad auf den Punkt durchziehen lassen.

Fuer die Spargelterrine den Spargel in Stuecke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Spinat gut waschen und in Salzwasser blanchieren. Tomaten bruehen, abziehen, achteln und entkernen.

Eine Terrineform mit Alufolie auslegen und ausbuttern. Mit einem Teil des Blattspinats auslegen und mit Spargel und Tomatenecken fuellen. Eier und Sahne verquirlen, mit Jodsalz, Pfeffer aus der Muehle und etwas Muskat wuerzen und die Form damit auffuellen. Mit Blattspinat belegen und mit Alufolie abdecken.

Die Terrine im Wasserbad etwa 45 Minuten garen. Aus dem Wasserbad nehmen, stuerzen und in Scheiben schneiden. Lendensteaks in Scheiben schneiden und mit der Terrine anrichten.

Unser Tip:

Roastbeef hat eine feine Fleischfaser und sollte leicht marmoriert, mit feinsten Fettaederchen durchzogen, sein. Es eignet sich vor allem zum Kurzbraten fuer Steaks. Rinderhuefte eignet sich fuer Hueftsteaks, Rouladen, Geschnetzeltes oder einen schoenen Braten. Das Fleisch hat eine lockere Faserstruktur, ist von feinsten Fettaederchen durchzogen und ist deshalb zart und saftig.

Stichworte

Fleisch, Rind, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELESSENZ MIT WACHTELFLEISCH

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Rinderwade (Ochsenbein) vom Metzger durch den Fleischwolf gedreht
- Salz, Pfeffer
- 2 Eiweiss
- 300 g Weisses Spargel
- 1 1/2 l Kräutige Geflügelbrühe
- 2 Wachteln
- 2 TL Butter
- 1 TL Zucker

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin *STERN*

Klaerfleisch mit etwas Salz und Eiweiss vermischen. Den Spargel schaelen. Die Endstuecke zum Klaerfleisch geben, mit der Geflügelbruehe aufgiessen und unter Ruehren zum Kochen bringen.

Die Essenz etwa zwei Stunden bei milder Hitze ziehen lassen, dann durch ein Tuch giessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den Wachteln die Keulen und die Brust ausloesen, haeuten, in der heissen Essenz gar ziehen lassen, dann aufschneiden.

Die Spargelspitzen separat in Salzwasser mit etwas Butter und Zucker kochen, in Eis-Salzwasser abschrecken und als Einlage in die Suppe geben.

TIP Der Spargel als Geschmackstraeger kann auch durch anderes Gemuese ersetzt werden, zum Beispiel Knollensellerie, Tomaten, Fruhlingszwiebeln.

Stichworte

Fleisch, Rind, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

T-BONE STEAKS UND SPARGEL AUF KRESSESCHAUM

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Weisser Spargel
- 2 Fruehlingszwiebeln
- 1 Kaestchen Brunnenkresse
- 20 g Butter
- 75 ml Weisswein
- 40 ml Weisser Wermut
- 300 ml Kalbsfond (Glas)
- 4 T-Bone-Steaks a 250 g
- Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 200 g Creme Fraiche
- Salz
- 1/2 Zitrone; den Saft

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4 Radioladen

Den Spargel schaelen. Die Fruehlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden, auch das Gruen. Kresse waschen, klein schneiden. Einige Blaetter zur Dekoration beiseite legen. Die Butter in einem Topf erhitzen, Fruehlingszwiebeln darin anduensten. Mit Weisswein, Wermut und dem Kalbsfond abloeschen. Bei mittlerer Hitze auf etwa 1/3 einkochen (etwa 15-20 Minuten Kochzeit).

In der Zwischenzeit Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die T- Bone Steaks pfeffern und von beiden Seiten je 8-10 Minuten braten. Herausnehmen und in Alufolie je 5 Minuten ruhen lassen. Gleichzeitig Spargel in reichlich Salzwasser aufwallen lassen. In den Sud kommen noch Butter, eine Prise Zucker und 2-3 Zitronenscheiben. Den Spargel bissfest kochen (10-12 Minuten). Waehrend der Spargel kocht, Creme Fraiche zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Kresse dazugeben und mit dem Puerierstab schaumig schlagen.

Die T-Bone Steaks aus der Folie herausnehmen, salzen, das Fleisch vom Knochen loesen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel auf vorgewaeuerte Teller mit den Fleischscheiben, der Kressesauce und einigen Kresseblaettchen servieren.

Stichworte

Fleisch, Rind, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

TOURNEDOS MIT SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 750 g Gruener Spargel
- Zucker
- 1 TL Butter
- 4 Rinder-Filetsteaks (4 cm dick)
- 4 Scheib. Durchwachsener Speck
- 1 EL Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher Bearnaise-Sosse; 250g
- 3 Stiele Estragon
- 4 Scheib. Weissbrot

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Brigitte Rezept

Die unteren Drittel des gruenen Spargels schaelen. Spargel abspuelen. In wenig Salzwasser mit einer Prise Zucker und Butter etwa fuenf Minuten kochen. Abtropfen lassen. Den Rand der Tournedos mit je einer Scheibe Speck umlegen und mit Kuechengarn festbinden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite vier bis fuenf Minuten braten (nach der Uhr) und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Sosse nach Packungsanweisung erhitzen. Estragonblaettchen hacken und unterruehren. Abgetropften Spargel auf die Brotscheiben legen. Tournedos auf den Spargel legen und mit Bearnaise-Sosse begiessen. Pfeffer darueberstreuen.

Naehwerte pro Portion ca. 510 Kalorien 36 g Fett

Stichworte

Fleisch, Rind, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Steak

RINDERSTEAK AUF BUNTEM SALAT

RINDERSTEAK AUF BUNTEM SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Scheib. Rinderlende; je ca. 2-3 cm dick
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

AUSSERDEM

- 1 Kopfsalatherz
- 1 Bd. Radieschen
- Einige Stengel frische Kräuter
- 1 Handvoll Champignons
- 2 Frühlingzwiebeln
- Einige Spargelstangen
- Spinatblätter
- Brunnenkresseblätter usw.

MARINADE

- Salz, Pfeffer
- 4 EL Milder Essig (Apelessig Kartoffeleessig Reisessig oder Zitronenessig)
- 2 EL Balsamico-Essig
- 5 EL Öl (z.B. Olivenöl)

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Dafür gibt es eigentlich kein festes Rezept, keine Vorschrift, was man hineintun kann und was nicht. Es passt alles, was der Markt gerade an Frischem und Knackigem bietet, worauf man Lust hat oder was im Vorrat ist.

Wichtig ist zunächst einmal das Steak. Im allgemeinen schmeckt es aus der Lende geschnitten kraeftiger; dank seiner festeren Struktur und Faser wirkt es wuerziger als das zartere muere Filetsteak. Es ist natuerlich Geschmackssache, welchem man den Vorzug gibt. In jedem Fall sollte das Steak moeglichst blutig, wenigstens durch und durch rosa sein, also perfekt gebraten.

Die Steaks rundum von Sehnen befreien. Auf beiden Seiten pfeffern, dabei den Pfeffer gut einmassieren. In fast rauchend heissem Öl auf beiden Seiden ca. eine Minute scharf braten, schliesslich zwischen zwei Tellern im 80 Grad vorgeheizten Backofen etwa acht Minuten nachziehen lassen.

Inzwischen die uebrigen Zutaten vorbereiten: Blaetter waschen und zerzupfen. Kraeuter von den Stielen zupfen, Pilze in feine Scheibchen schneiden, Fruehlingszwiebeln in feinste (das Weiss) beziehungsweise breite (das Gruen) Ringe schneiden; Spargelspitzen abtrennen, in kochendem Salzwasser knackig gar kochen, die Stiele schraeg in duenne Scheiben hobeln (sie schmecken roh besonders gut), Spinat und Brunnenkresse entstielen.

Die Zutaten fuer die Marinade mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Die gemusigen Zutaten in einer Schuessel mit der Marinade anmachen, dabei ebenso gruendlich wie behutsam mischen. Sofort auf vier Tellern verteilen, die Marinade abtropfen lassen.

Die Steaks mit einem gut geschaerften Messer schraeg in duenne Scheiben schneiden. Dekorativ auf dem Salatbett anrichten. Mit der restlichen Marinade gleichmaessig betraeuflern. Sofort servieren, solange das Fleisch noch warm ist. Dazu krumiges Weissbrot reichen, mit dem man die Salatsauce gut aufwischen kann.

Stichworte

Fleisch, Rind, Steak

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Gaeste

FILETSPITZEN UND FRUEHLINGSGEMUESE

FILETSPITZEN UND FRUEHLINGSGEMUESE

Für 8 Personen

Zutaten

- 500 g Zucker
- 500 g Spargelspitzen
- 500 g Kleine Moehren
- Salz
- 150 g Schalotten
- 1 kg Schweinefiletenden
- Pfeffer
- 2 EL (-3) Butterschmalz
- 150 ml Gemuesebruehe
- 150 ml Trockener Cidre oder Sekt
- 1 (-2) Zweige Thymian
- 1 Schuss Zucker
- 1 Schuss Muskatnuss
- 1 Schuss Kreuzkuemmel
- Worchestersauce
- 200 ml Sahne

ERFASST *RK* AM 10.01.01 VON

- Ilka Spiess SWR

Gemuese waschen, Spargelspitzen nachschneiden, Moehren schaelen, Enden von den Zuckererbsen abknipsen. Schalotten schaelen und fein wuerfeln. Fleisch in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer uebermahlen. Moehren bei mittlerer Temperatur in heissem Butterschalz 5 Min. mit Deckel duensten. Moehren aus dem Topf nehmen, Fleisch von beiden Seiten anbraten, salzen, mit Cidre und Bruehe angiessen. Uebrigese Gemuese und Thymian zugeben, mit Zucker, Muskat und Kreuzkuemmel wuerzen. Abgedeckt im vorgeheizten Backofen (220Grad, Umluft 200Grad, Mitte) 20 Min. garen. Sahne halb steif schlagen. Filet-Gemuese aus dem Ofen nehmen, Thymianstengel entfernen und das Gericht kraeftig mit Gewuerzen und Worchestersauce abschmecken. Die Sahne unterziehen, sofort servieren.

Fuer 8 Personen 500 g Basmatireis in 900 ml Wasser mit 3 TL Salz aufkochen und quellen lassen.

: Graefe & Unzer Verlag

Stichworte

Fleisch, Gaeste, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Gemuese

TRUEFFELFILET MIT BLUMENKOHL UND GRUENEM SPARGEL

TRUEFFELFILET MIT BLUMENKOHL UND GRUENEM SPARGEL

Für 2 Portionen

Zutaten

- 360 g Schweinefilet
- 100 g Trüffel-Leberwurst
- Jodsalz, Pfeffer a.d.M.
- 200 g Wurzelgemüse; Zwiebel, Lauch, Karotten, Sellerie
- 1 EL Butterschmalz
- 1/4 l Braune Grundsauce

GEMUESE

- 200 g Blumenkohl
- 250 g Gruener Spargel
- 1 TL Butter
- Jodsalz
- Weisser Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1 TEXT

Das Schweinefilet mit einem Stahl oder Kochlöffelstiel in der Mitte, fuer die Fuellung, einbohren.

Trüffel-Leberwurst aus der Wursthuelle nehmen und in einen Spritzbeutel mit grosser Lochtuelle fuellen. Das Ganze in das vorbereitete Schweinefilet einfuellen.

Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Wurzelgemuese kleinschneiden und im heissen Butterschmalz anbraten, herausnehmen und das Filet ringsherum rasch anbraten.

Das Wurzelgemuese wieder dazugeben und mit brauner Grundsauce aufgiessen. Das Schweinefilet im Rohr bei 140 Grad etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Blumenkohlroeschen und gruenen Spargel blanchieren und in Butter sautieren. Mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Das Filet aufschneiden und mit dem Gemuese anrichten. Die Sauce abschmecken und dazu servieren.

: Schweinefleisch enthaelt viel Selen, das Bestandteil von Enzymen und wichtig fuer das Immunsystem ist. Es wirkt als wasserloesliches Antioxidans und unterstuetzt die Wirkung des fettloeslichen Vitamins E.

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Gemuese, Spargel

SPARGEL MIT NUDELN IN MASCARPONE-SOSSE

SPARGEL MIT NUDELN IN MASCARPONE-SOSSE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel
- 375 g Broccoli
- Salz
- 1 TL Zucker
- Pfeffer
- 250 g Weisse Bandnudeln
- 8 Schweine-Medaillons
- 50 g Fruehstuecksspeck
- 1 EL Oel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittl. Zwiebel
- 1 TL Butter
- 100 ml Weisswein
- 1 TL Gemuesebruehe
- 150 g Mascarpone; oder Creme fraiche
- Petersilie; zum Garnieren

ERFASST 'RK' VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF

Spargel schaelen, Enden abschneiden, Spargel in Stuecke schneiden. Broccoli putzen, waschen, in Roeschen teilen. Spargel in kochendem, leicht gezalzenem Wasser mit Zucker ca. 15 Min. garen.

Broccoli nach 5 Min.zugeben. Nudeln in kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen. Fleisch trockentupfen, mit Speck umwickeln. Im heissen Oel von jeder Seite 3-5 Min. braten, wuerzen.

Knoblauch und Zwiebel schaelen, fein hacken. Im heissen Fett anduensten. Mit Wein und 1/4 l Gemuesewasser abloeschen. Bruehe einruehren und ca. um ein Drittel einkochen lassen. Mascarpone oder Creme fraiche unterruehren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Gemuese abgessen, mit der Sosse mischen und mit dem Fleisch anrichten.

Pro Port. ca. 740 kcal/3100 kJ

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Schwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Spargel

FILET VOM EIFELER HAUSSCHWEIN IN DER KARTOFFELKRUSTE ...

GEBRATENER SPARGEL MIT KASSLER

SCHWEINERUECKENSTEAK MIT FRISCHEM SPARGEL

FILET VOM EIFELER HAUSSCHWEIN IN DER KARTOFFELKRUSTE ...

Für 4 Portionen

FILETS

- 500 g Schieres Schweinefleisch
- Salz und Pfeffer
- Olivenoel; zum Braten
- 2 Ganze Kartoffeln
- 25 g Monschauer Senf
- 125 ml Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 4 Blaetter Basilikum

KARTOFFELPUEREE

- 250 g Mehlig kochende Kartoffeln fuer Pueree
- 100 ml Milch
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

BEILAGEN

- 500 g Gruenen Spargel
- 1/2 l Wasser
- 4 Kirschtomaten
- 4 Schnittlauchroerchen
- 4 Brokkoli-Roeschen

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- WDR-Krisenkochtip

Filets : Schweinefilet in Medaillons schneiden, dann in Olivenoel von beiden Seiten kross anbraten und ca. 5-8 Minuten im Ofen bei 190GradC vorbraten und zur Seite stellen. Die ganzen Kartoffeln auf der Aufschnittmaschine zu duennen Scheiben schneiden, auf einem geeoeltes Blech zu Rosetten formen und bei ca. 160Grad C im Backofen garen bis die Scheiben gold-gelb sind.

Die Sahne und die Creme fraiche aufkochen mit dem Monschauer Senf verruehren und mit Salz und Pfeffer aus der Muehle abschmecken. Etwas glatte Petersilie fein hacken und zum Schluss in die Sauce geben. (erst beim Anrichten)

:Kartoffelpueree Kartoffeln schaelen und kochen, abschuetten, in die vorher erwaermte Milch pressen, Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

:Beilagen Spargel nun an den Enden duenn schaelen und abschneiden, jetzt in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, so dass der Spargel noch leichten Bis hat, dann in Eiswasser geben (bleibt knackig und schoen gruen). Kirschtomaten ebenfalls kurz in das gleiche Kochwasser geben, ca. 5 Sekunden, dann in Eiswasser geben, jetzt kann man die Haut der Tomaten abziehen.

Schnittlauch und Brokkoli-Roeschen genauso kurz blanchieren, rein ins kochende Wasser und im Eiswasser abschrecken. Den Spargel portionieren und mit den Schnittlauchroerchen zum Bouquet binden. Das Blanchierwasser etwas reduzieren (einkochen) und mit Butter binden und leicht abschmecken, wird spaeter zum heisslegen verwendet.

Anrichten: Die Medaillons fuer ca. 5 Minuten in den auf 190oC vorgeheizten Backofen schieben. Zur gleichen Zeit die Gemuese in den Butterfond heiss legen und das Kartoffelpueree erwaermen.

Wenn die Filets den richtigen Garpunkt erreicht haben aus dem Backofen nehmen, den fertigen Kartoffelpueree in einen Spritzbeutel geben und eine Rose auf die Medaillons spritzen, die Kartoffelrosetten in der Zwischenzeit in der Friteuse erwaermen, auf ein Kuechenkrepp legen und leicht abtupfen, jetzt auf das gespritzte Kartoffelpueree legen, leicht anpressen, mit frittiertem Basilikum und Petersilie garnieren.

Die Sauce erhitzen und auf den vorgewaermten Teller geben, das heisse Gemuese abschuetten, auf den Teller plazieren und jetzt die Medaillons auf den Saucen-Spiegel geben.

O-Titel: Filet vom Eifeler Hausschwein in der Kartoffelkruste auf Monschauer-Sensauce mit gruenem Spargelbouquet

GEBRATENER SPARGEL MIT KASSLER

Für 2 Portionen

Zutaten

- 800 g Frischer Spargel
- 150 g Kassler
- 1 Schalotte
- 30 g Butter
- 1/2 Tasse Hühnerbrühe
- 1 Tomate
- Erdnussöl zum Anbraten
- Kerbel zum Garnieren
- Salz, Pfeffer
- Sojasauce

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Alle Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Das Kassler in Streifen schneiden und in Erdnussöl anbraten.

Um den Spargel zu braten, wird eine Pfanne etwas vorgeheizt. Die Spargelstücke in Erdnussöl scharf anbraten. Die Schalotte würfeln und sie mit der Butter zum Spargel geben. Einige Sekunden weiterbraten.

Nun mit zunächst wenig Hühnerbrühe ablösen und durchschwenken. Denn die Sauce darf nicht dünnflüssig werden, sondern soll am Spargel haften. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce abschmecken. Den Spargel anrichten und mit den Kasslerstreifen, Tomatenwürfeln und Kerbel garnieren.

Stichworte

Fleisch, Schwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SCHWEINERUECKENSTEAK MIT FRISCHEM SPARGEL

Für 4 Servings

Zutaten

- 500 g Schweineruecken
- 1 kg Spargel
- 1 Stueck Wuerfelzucker
- 2 EL Oel
- 4 Kaesescheiben; dick geschnitten
- 2 EL Gehackten Kerbel
- Cayennepfeffer
- Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- *SUEDWEST-TEXT*

Fleisch in vier Scheiben schneiden und klopfen. Spargel schaelen und in kochendem Salzwasser mit dem Zucker ca. 20 Min. kochen. Steaks salzen und pfeffern, in heissem Oel auf jeder Seite 3 Min. braten. In eine gefettete Form geben, mit dem Spargel bedecken und mit Kerbel bestreuen. Kaesescheiben darauflegen und unter dem Grill ueberbacken, bis der Kaese braun wird. Mit Cayennepfeffer bestreuen.

Stichworte

Fleisch, Schwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Spargel, Kartoffel

SCHWEINEFILET IN KARTOFFELKRUSTE MIT GRUENEM SPARGELBOUQU

SCHWEINEFILET IN KARTOFFELKRUSTE MIT GRUENEM SPARGELBOUQU

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Schweinefilet; in Medaillons a 125 g geschnitten
- 250 g Kartoffeln
- 500 g Gruener Spargel
- 2 Kirschtomaten
- 25 g Munschauer Senf (o.a.)
- 125 ml Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 4 Blaetter Basilikum
- 100 ml Milch
- 20 g Butter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- WDR-Text/Krisenkochtip

O-Titel: Schweinefilet in Kartoffelkruste auf Senfsauce mit gruener Spargelbouquet

Die Schweinemedallions in Olivenoel von beiden Seiten anbraten und ca. 5-8 Minuten im Ofen bei 190 Grad vorbraten.

2 Kartoffeln auf der Manoline (oder Aufschnittmaschine) in duenne Scheiben schneiden, auf einem geoelten Blech zu 4 Rosetten formen, bei 160 Grad im Ofen garen, bis die Scheiben eine goldbraune Farbe haben und beiseite legen. Aus den restlichen Kartoffeln ein Pueree zubereiten: schaelen, kochen und in die vorher erwaermte Milch pressen, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben.

Den Spargel nur an den Enden duenn schaelen, abschneiden, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Kirschtomaten, Broccoli und Schnittlauch ebenfalls blanchieren und abschrecken. Mit dem Schnittlauch den Spargel zu vier Buendchen zusammenbinden. Das Blanchierwasser reduzieren, mit Butter binden und leicht abschmecken, damit darin spaeter das Gemuese erwaermt werden kann. Die Medaillons ca. fuef Minuten im Ofen bei 160 Grad erhitzen, die Gemuese im Butterfond erwaermen.

Auf die Filets den Kartoffelpueree als Rose mit dem Spritzbeutel spritzen, mit jeweils einer Kartoffelrosette, in der Friteuse erwaermt, belegen, nochmals eine Rose Pueree gegen und mit glatter Petersilie sowie frittiertem Basilikum garnieren (evtl. mit einer frittierten Kartoffelwaffel, falls Mandoline zu Hand).

Sauce aus verruehrter Sahne, Creme fraiche, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Petersilie zubereiten.

Stichworte

Fleisch, Kartoffel, Schwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Wurst, Kloss

HERRIEDER BRATWURST AUF MARINIERTEM SEMMELKNOEDEL

HERRIEDER BRATWURST AUF MARINIERTEM SEMMELKNOEDEL

Für 4 Portionen

SEMMELKNOEDEL

- 12 Semmeln vom Vortag
- 1 klein. Zwiebel; gehackt
- 3 EL Speckwuerfel
- 50 g Butter; zerlassen
- 200 ml Milch
- Salz, weisser Pfeffer
- 1 Schuss Muskat; nach Geschmack
- 3 Eier, Gewichtsklasse M
- 1 Bd. Petersilie; fein gehackt

BAERLAUCHVINAIGRETTE

- 1 EL Balsamessig
- 1 EL Estragonessig
- Salz, weisser Pfeffer
- 3 EL Kraft- oder Instant-Bruehe
- 2 EL Maiskeimoel
- 1 EL Walnussoel
- 1 EL Olivenoel
- 10 Baerlauchblaetter; fein geh.
- 1 Schalotte; fein gehackt

AUSSERDEM

- 4 Rohe Herrieder Bratwuerste ersatzweise andere
- fraenkische Bratwuerste
- Schweineschmalz; zum Braten
- 8 Stangen weisser Spargel bissfest gegart
- Baerlauchblaetter; zum Garnieren

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- br-online.de

Semmeln in Wuerfel schneiden. Zwiebel und Speck in der Butter anduensten, Milch zugeben und kurz erwaermen. Alles auf die Semmeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann Eier und Petersilie zugeben und gruendlich untermischen.

Den Teig zu einer Rolle formen, erst in Klarsichtfolie, dann in Alufolie wickeln. Dabei die Nahtstelle und die Enden gut verschliessen. Die Semmeltigrolle in leise siedendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Dann herausnehmen und abkuehlen lassen. Den Knoedel mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer in duenne Scheiben schneiden.

Fuer die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Bruehe mit dem Schneebesen verruehren. Oel nach und nach unterschlagen. Baerlauch und Schalotten unterruehren und die Vinaigrette 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Die Wuerste im heissen Schweineschmalz schoen braun braten. Knoedelscheiben auf den Tellern verteilen und mit der Vinaigrette betrauefeln. Je 2 Stangen Spargel und 1 Bratwurst darauf anrichten und mit Baerlauchblaettern garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Stichworte

Fleisch, Kloss, Wurst

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Wurst, Spargel

BIERSCHINKEN IN BAERLAUCHBACKTEIG MIT SPARGELGEMUESE

BIERSCHINKEN IN BAERLAUCHBACKTEIG MIT SPARGELGEMUESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Bierschinken; in dicke Scheiben geschnitten

BAERLAUCHBACKTEIG

- 4 Eigelb
- 70 g Mehl
- Salz, Pfeffer
- 50 ml Weisswein
- 10 Baerlauchblaetter; (in feine Streifen geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe; feingehackt
- 2 Eiweiss
- Salz
- Etwas Mehl
- 200 g Butterschmalz; zum Ausbacken

SPARGELGEMUESE

- 400 g Weisser Spargel; gekocht
- 1/4 l Spargelfond; (vom Spargel-Kochwasser)
- 125 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Etwas Speisestaerke; in kaltem Wasser angeruehrt
- 2 EL Tomatenwuerfel
- 1 EL Gehackte Petersilie
- 1 EL Geschlagene Sahne
- Etwas Kalbsjus; oder dunkle Bratensosse

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SUEDEWEST-TEXT FROEHLICHER WEINBERG
- Rezept von Johann Lafer

Eigelbe, Mehl, Salz, Pfeffer, Weisswein Baerlauchstreifen und die feingehackte Knoblauchzehe miteinander verruehren.

Eiweiss mit Salz steifschlagen und unterheben.

Bierschinkenscheiben in Mehl wenden, durch den Backteig ziehen und im Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Spargelgemuese

Den Spargel in kleine Stuecke schneiden. Spargelfond mit der Sahne in einem Topf auf ein Drittel reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sosse mit etwas Speisestaerke binden und mit einem Mixstab schaumig ruehren.

Spargel, Tomaten und Petersilie zugeben und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Das Spargelgemuese in die Mitte eines Tellers und darauf den gebackenen Bierschinken geben und mit etwas Kalbsjus betraeuflern.

Stichworte

Fleisch, Spargel, Wurst

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Ente, Eingelegt, Schwarzwurz

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF GETRUEFFELTEM WINTERSPARGEL

EINGELEGTE ENTENKEULE AUF GETRUEFFELTEM WINTERSPARGEL

Für 4 Portionen

ENTE

- 4 Entenkeulen
- 2 kg Enten- oder Gaensefett oder Schweineschmalz
- 100 ml Wasser
- 1 Apfel
- 200 g Grobes Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 2 Zerstoessene Nelken
- 1 TL Getrockneter Thymian

WINTERSPARGEL

- 1 kg Schwarzwurzeln
- 3 Schalotten
- 50 g Butter
- 30 ml Portwein; weiss
- 30 ml Wermut
- 4 Zitronen
- 80 g Creme fraiche
- 1 Knolle schwarzen Truffel (ca. 20 - 30 g)
- 1 TL -2 Truffelol

DUNKLE SOSSE

- 200 ml Fond; gewonnen aus der Confit-Zubereitung
- 30 ml Roter Portwein
- 1 TL Johannisbeer-Gelee
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Lebkuchengewuerz
- 1 TL Tapiokastaerke
- 1 EL Lebkuchenbroesel
- 2 Thymianzweige

ERFASST *RK* AM 16.12.99 VON

- Ilka Spiess www.swr-online.de/einfach-koestlich

Fuers Confit die Entenkeulen waschen und mit Kuechenkrepp trocknen. Die Keulen mit Salz, Pfeffer, Nelken und Thymian einreiben und ueber Nacht kuehl stellen. Am naechsten Tag die Gewuerze wieder mit Kuechenkrepp von den Entenkeulen abreiben. In einem grossen Topf das Fett erwaermen. Das Wasser und die Apfelstuecke ebenfalls dazugeben. Die Keulen hineinlegen und darin eine Stunde garen (nicht kochen!). Nach dem Garvorgang sofort aus dem Fett nehmen. Das Fett durch ein Sieb passieren und von dem Fleischsaft (Entenfond) trennen. Zur Aufbewahrung den Boden eines Steingut-Topfs 3 mm hoch mit Fett ausgiessen und fest werden lassen. Die Entenkeulen so einschichten, dass sie moeglichst die Seitenwaende nicht beruehren. Mit fluessigem, aber nicht heissem Fett die Entenkeulen luftdicht versiegeln (es sollten keine Hohlraeume entstehen.) Werden spaeter einzelne Keulen entnommen muessen die verbliebenen Keulen erneut versiegelt werden).

Bis zu diesem Punkt laesst sich dieses Gericht fuers Fest bestens im voraus vorbereiten! Am Festabend dann die gewuenschte Menge im eigenen Fett langsam erwaermen, ohne zu kochen.

Die Schwarzwurzeln in reichlich Wasser abuersten. Am besten mit Gummihandschuhen, da sonst die Haende schwarz werden! Wasser mit Zitronensaft bereitstellen. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschaeler sauber schaelen und in schraege Scheiben schneiden (3 cm lang und 3 mm dick). Sofort ins Zitronenwasser legen, damit die Oberflaeche nicht oxidiert. Das Wasser mit dem Zitronensaft aufkochen und die Schwarzwurzeln darin bissfest garen. Mit einer Kelle aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen.

Die Butter mit den Schalotten anschwitzen, mit weissem Portwein und Wermut abloeschen. Etwas vom Schwarzwurzel-Kochfond hinzufuegen und einkochen lassen. Den reduzierten Fond mit Creme fraiche binden. Auch dieses laesst sich bis dahin prima vorab in Ruhe herstellen. Die gegarten Schwarzwurzeln in dieser Sosse erwaermen, noch etwas Truffelol einruehren und zum Schluss mit frischem Truffel nach Belieben verfeinern.

Die dunkle Sosse sollte allerdings am Festabend zubereitet werden. Dazu den roten Portwein in einen heissen Topf geben und mit dem Enten-Fond auffuellen. Kurz koecheln lassen. Johannisbeer-Gelee, Honig und Lebkuchengewuerz hinzufuegen. Mit etwas in Wasser angeruehrter Tapiokastaerke binden.

Die Entenkeulen aus dem Fett nehmen und auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Die Schwarzwurzeln aus der Sosse nehmen und in der Mitte des Tellers geben. Mit dem Zauberstab die Sosse aufschaeuern und druebergeben. Die Keulen im Gelenk zerteilen und gegeneinander auf die Schwarzwurzeln setzen. Mit der dunklen Sosse umgiessen, so dass sich die Sossen treffen, ohne sich zu vermengen. Mit Lebkuchenbroesel

bestreuen und mit Thymianzweiglein dekorieren. Als Beilage koennen zum Beispiel Kartoffel-Doerrobst-Kloesschen gereicht werden.

Stichworte

Eingelegt, Ente, Gefluegel, Schwarzwurz

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Gemuese

GEBACKENE CHICKENWINGS MIT GEMUESESALAT

GEBACKENE CHICKENWINGS MIT GEMUESESALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- 10 Ganze Haehnchenfluegel (oder ca. 20 Haehnchenfluegelteile)
- 3 Knoblauchzehen; gepresst
- 2 EL Sojasauce; ca
- 1 EL Honig
- 1 Zitrone; den Saft
- 4 EL Mayonnaise
- 1/2 TL Gruener Tabasco
- 2 Karotten
- 1/2 Sellerie
- 1 Zucchini
- 1/2 Fenchelknolle
- 4 Stangen Gruener Spargel
- 1 EL Sherryessig
- 3 EL Olivenoel
- 1 1/2 Bd. Frischer Koriander; fein geschnitten
- 1 Bd. Petersilie; fein geschnitten
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* AM 06.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fuer die Marinade 2 EL Sojasauce mit Knoblauch, Honig und Zitronensaft vermischen, mit Pfeffer und Salz wuerzen. Ober- und Unterfluegel trennen und 15-30 Min.in der Marinade ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemuese putzen, in Stifte aehnlich wie Pommes Frites schneiden, im Salzwasser bissfest kochen. Den Spargel am unteren Ende schaelen, ca.10 Min.im Salzwasser kochen und in 6 cm lange Stuecke schneiden.

Die marinierten Haehnchenfluegel auf ein Backgitter legen und auf der mittleren Schiene ca.20 Min.bei 200 Grad braten, bis sie schoen kross sind. (In die untere Schiene ein Backblech schieben zum Auffangen des Bratfetts.)

Aus Mayonnaise, 1/2 TL Sojasauce, 1/2 TL gruenem Tabasco und 1/3 des geschnittenen Korianders einen Dip fuer die Haehnchenfluegel mischen. Das Gemuese mit Essig und Oel anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den restlichen Koriander und Petersilie unter den Gemuesesalat mischen. Haehnchenfluegel mit Dip und Salat anrichten.

Stichworte

Gefluegel, Gemuese, Haehnchen

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Spargel

HAEHNCHENBRUSTROULADE MIT SPARGEL UND KARTOFFELPUEREE

HAEHNCHENBRUSTROULADE MIT SPARGEL UND KARTOFFELPUEREE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 Tomaten
- 80 g Blattspinat
- Salz und Pfeffer
- 360 g Haehnchenbrust; ohne Haut
- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel
- 1 Schuss Zucker
- 1 EL Butter
- 60 g Frischkaese
- 1 TL Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1/4 l Bratensaft; (braune Grundsauce)
- 1/4 l Fleisch- oder Gemuesebruehe
- Pfefferkoerner
- Wacholderbeeren

KARTOFFELPUEREE

- 400 g Kartoffeln
- Jodsalz
- Kuemmel
- 125 ml Milch
- 1 TL Butter
- Pfeffer und Muskat

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1 TEXT

1. Tomaten bruehen, abziehen, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Spinat putzen, gruendlich waschen, blanchieren und beiseitestellen. Die Haehnchenbrust der Laenge nach aufschneiden und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

2. Weissen Spargel schaelen, gruenen Spargel nur am unteren Drittel in schraege Scheiben schneiden. Aus 1/4 l Wasser, Jodsalz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter einen Sud herstellen und den Spargel darin bissfest garen. Anschliessend in zerlassene Butter geben, Sahne zufuegen und abschmecken.

3. Die Haehnchenbrust mit Frischkaese bestreichen und den Blattspinat und die Tomatenstreifen darauf verteilen. Zu einer Roulade zusammenrollen und festbinden. Butterschmalz erhitzen und darin anbraten. Die Zwiebel abziehen, fein wuerfeln und mit dem Rosmarin und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Bratensaft und Bruehe aufgiessen. Pfefferkoerner und Wacholderbeeren zugeben, ca. 15-20 Minuten garen lassen. Die Rouladen ab und zu wenden. Sauce mit Salz & Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit etwas Kuemmel bissfest garen. Abgiessen, etwas ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schuessel dreecken. Milch mit Butter aufkochen. Nach und nach mit dem Schneebeesen unter die Kartoffeln ruehren. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Toast

EDEL-TOAST MIT HAEHNCHENBRUST

EDEL-TOAST MIT HAEHNCHENBRUST

Für 6 Portionen

Zutaten

- 6 Haehnchenbrustfilets; a 150 g
- 1 Bd. Salbei
- 4 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenoel
- Salz, Pfeffer
- 800 g Gruener Spargel
- 5 EL Butter
- 4 Blutorangen
- 500 ml Sauce Hollandaise
- 12 Scheib. Toastbrot

ERFASST *RK* AM 29.11.00 VON

- Ilka Spiess meine Familie & ich

1. Am Morgen: Haehnchen waschen, trockentupfen. Salbei abbrausen, trockenschuettern, fein hacken. Mit Saft, Oel, Pfeffer mischen. Haehnchen darin mindestens 30 Minuten marinieren.
2. Vom Spargel die Enden abschneiden, unteres Drittel schaelen, Spargel in 5-6 cm lange Stuecke teilen. In Salzwasser mit 1 TL Butter etwa 6 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen, dann laengs halbieren.
3. Orangen samt weisser Haut abschaelen. Filets herausschneiden, Saft auffangen, mit Sauce Hollandaise verruehren, pfeffern.
4. Kurz vorm Servieren: Haehnchen aus der Marinade nehmen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Haehnchen auf jeder Seite 6 Minuten braten. 5 Minuten ruhen lassen. Elektro-Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen. Haehnchen in Scheiben teilen. Brot toasten, mit restlicher Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, evtl. Kreise ausschneiden. Toast mit Haehnchen, Orangen und Spargel belegen, Sauce darauf verteilen, ca. 10 Minuten ueberbacken.

Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Toast

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Huhn

HUEHNERFRIKASSEE - VARIANTE

HUEHNERFRIKASSEE - VARIANTE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Suppenhuhn
- 4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 l Gefluegelbruehe
- 150 g Spargelstuecke
- 150 g Champignons
- Weisswein
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- <http://www.kochspass.de>

Das Huhn wie bei der Gefluegelbruehe angegeben kochen. Rezept unter <http://www.kochspass.de>

Das Huhn enthaeuten, Knochen entfernen und in kleinere Stuecke zerlegen. Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl einruehren, mit der Bruehe auffuellen und zu einer hellen Sosse einkochen, mit Wein, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das vorgekochte Gemuese und die Huehnerteile zufuegen, kurz aufkochen und servieren.

Reis und Blattsalate sind eine passende Beilage zum Huehnerfrikassee.

Stichworte

Gefluegel, Huhn

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Huhn, Spargel, Erbse, Dampf

POULETWUERFEL IN VANILLERAHM MIT SPARGEL-ERBSEN-GEMUESE

POULETWUERFEL IN VANILLERAHM MIT SPARGEL-ERBSEN-GEMUESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruene Spargeln
- 750 g Erbsen in der Schote oder --
- 200 g TK-Erbsen
- 4 groß. Pouletbruestchen
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Gefluegelfond oder leichte Huehnerbouillon
- 1 Schalotte
- 1 TL Butter
- 100 ml Doppelrahm
- 150 ml Creme fraiche
- 2 Vanillestengel

ERFASST *RK* AM 04.01.01 VON

- Ilka Spiess Nach Annemarie Wildeisen
- Garen ueber Dampf

Das untere Drittel der Spargelstangen wegschneiden, dann am verbliebenen Ende leicht schaelen. Die Spargeln schraeg in gut 3 cm lange Stuecke schneiden.

Die Erbsen aus den Schoten loesen. Mit den Spargeln in einen Daempfaufsatz geben. Etwa 1/4 l Wasser in einen Topf fuellen, den Daempfaufsatz daraufsetzen. Das Gemuese zugedeckt ueber Dampf etwa 10 Minuten garen. Warm stellen.

Inzwischen die Pouletbruestchen in grosse Wuerfel schneiden. Den Boden eines Daempfaufsatzes buttern. Die Pouletwuerfel hineingeben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Weisswein und Gefluegelfond oder Bouillon in einen Topf giessen, den Daempfaufsatz daraufsetzen.

Die Pouletwuerfel zugedeckt ueber Dampf je nach Grosse 4-5 Minuten garen. Warm stellen. Die Daempffluessigkeit beiseite stellen.

Die Schalotte fein hacken. In der Butter hellgelb duensten. Mit der Daempffluessigkeit abloeschen. Doppelrahm und Creme fraiche dazuruehren. Die Vanillestengel der Laenge nach aufschlitzen und mit den herausgekratzt

ten Samen zur Sauce geben. Diese so lange einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Die Vanillestengel entfernen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Gemuese und Pouletwuerfel beifuegen und nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.

Stichworte

Dampf, Erbse, Gefluegel, Huhn, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Huhn, Spargel, Erdbeere

LOW FAT 30: ERDBEER-SPARGEL

LOW FAT 30: ERDBEER-SPARGEL

Für 2 Personen

Zutaten

- 400 g Weisser Spargel
- 100 g Erdbeeren
- 2 Haehnchenbrustfilets; ohne Haut, a ca. 160 g
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Butter
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Gehackter Estragon
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 22.03.01 VON

- Ilka Spiess www.lowfett.de

Den Spargel schaelen, die Enden entfernen. Stangen in ca. 4 cm lange Stuecke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Spargel herausheben und abtropfen lassen.

Die Erdbeeren abrausen, putzen und vierteln. Fleisch abrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und im heissen Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Joghurt, Estragon einruehren und die Spargelstuecke zufuegen. Erhitzen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und die Erdbeeren unterheben. Den Erdbeer-Spargel mit dem Haehnchenbrustfilet anrichten und servieren.

Naehrwerte: 7 g KH, 51 g EW, 11 g Fett, 370 Kcal = 26,76 % Zubereitung: ca. 25 Minuten

Stichworte

Erdbeere, Gefluegel, Huhn, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Pute

GESCHNETZELTES VON DER PUTE MIT FRUEHLINGSGEMUESE IM ...

GESCHNETZELTES VON DER PUTE MIT FRUEHLINGSGEMUESE IM ...

Für 2 Portionen

Zutaten

- 300 g Putenbrust
- 2 Blätter Brickteig
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 1 Baby-Ananas
- 200 g Gruener Spargel
- 2 Stangen Fruhlingslauch
- 100 g Creme Fraiche
- 1 Bd. Kerbel; fein geschnitten
- 100 ml Huehnerbruehe
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver

ERFASST *RK* AM 23.02.01 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

2 Glasschaelchen mit 10 cm Durchmesser mit je einem Teigblatt auslegen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen, dann ausschalten. Aus Alufolie zwei Kugeln formen, diese in die Mitte der Schaelchen legen und 5 Minuten in den warmen, abgeschalteten Ofen geben (der Teig sollte keine Farbe nehmen). Die Schaelchen zur Seite stellen, Alufolie entfernen und kurz vor dem Servieren die gebackenen Teigschaelchen aus den Glasschalen nehmen.

Putenbrust in schmale Streifen schneiden. Ananas schaelen, vierteln, den Strunk in der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in gleichmaessig grosse Stuecke schneiden. Fruhlingslauch gut waschen und in duenne Scheiben schneiden. Spargel ebenfalls waschen, die Kopfenden abschneiden und den Rest in duenne Scheiben schneiden. Die Kopfenden in Salzwasser bissfest kochen.

In einer grossen Pfanne mit Butter die Putenbruststreifen kraeftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chili wuerzen. Dann herausnehmen und das Fleisch warm stellen. In die Pfanne Schalotte, Fruhlingslauch und Ananasstuecke geben und kurz anbraten. Mit der Huehnerbruehe auffuellen, die Spargelscheiben zugeben und ca. 5 Minuten koecheln lassen.

Zum Schluss Creme Fraiche und die Haelfte des Kerbels zugeben, gut untermischen und noch einmal aufkochen lassen. Das Fleisch wieder zugeben und noch mal heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Geschnetzelte in die Teigschaelchen fuellen, mit den Spargelkoepfen und restlichem Kerbel garnieren und servieren.

Tipp: Um den Teigschaelchen eine gruene Farbe zu geben, einige Staengel Petersilie mit 2 EL Oel puerieren und den Teig damit einstreichen.

O-Titel: Geschnetzeltes von der Pute mit Fruhlingsgemuese im Brickteig

Stichworte

Gefluegel, Pute

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Pute, Gemuese

BABYPUTE MIT FRUEHLINGSGEMUESE

BABYPUTE MIT FRUEHLINGSGEMUESE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Babypute, ca. 2 kg
- 2 Zwiebeln
- Haehchengewuerz
- Huehnerbruehe
- Butter
- Sossenbinder

FRUECHTEMISCHUNG

- Aepfel
- Ananas
- Pfirsich
- Kiwi
- Birnen

FUER DAS FRUEHLINGSGEMUESE

- 500 g Spargel
- 400 g Broccoli
- 400 g Blumenkohl
- 400 g Moehren
- Butter

FUER DIE SPRITZKARTOFFELN

- 600 g Kartoffeln
- 1 Eigelb
- Butter
- Muskatnuss, Salz
- Mehl

ERFASST *RK* AM 22.03.00 VON

- Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Pute gruendlich waschen, mit Haehchengewuerz, Huehnerbruehe- Extrakt und Zucker wuerzen. Mit grob gehackten Aepfeln und Zwiebeln fuellen. 40 Minuten bei knapp 100 Grad daempfen. Danach noch einmal 20 Minuten bei 160 Grad garen.

Fuer die Sose: Huehnerbruehe mit Apfelmus zum Kochen bringen. Mit Sossenbinder eindicken. Zum Schluss das klein geschnittene Obst dazugeben.

Fuer das Fruehlingsgemuese: Broccoli, Blumenkohl, Moehren und Spargel putzen, waschen und klein schneiden. Kurz in kochendes Wasser geben, anschliessend im Eiswasser abschrecken, salzen und in Butter schwenken.

Stichworte

Gefluegel, Gemuese, Pute

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Pute, Orange

PUTEN-SPARGEL-RAGOUT IN ORANGENSAUCE

PUTEN-SPARGEL-RAGOUT IN ORANGENSAUCE

Für 4 Personen

Zutaten

- 900 g Gruener Spargel
- 2 mittl. Moehren
- Salz, Pfeffer; weiss
- 1 mittl. Zwiebel
- 500 g Putenfilet
- 1 EL Huehnerbruehe (Instant)
- 2 EL OEL
- 2 EL Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 1 Orange; den Saft
- 1 TL Camparilikoer(-2); optional
- 1/2 Toepfchen Kerbel oder
- 1/2 Bd. Petersilie

ERFASST *RK* AM 29.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Spargel waschen. Untere Enden abschneiden und evtl. schaelen. Spargel in Stuecke schneiden.

Moehren schaelen, waschen und fein wuerfeln. Beides in 1/2 l kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten duesten. Abtropfen lassen, dabei 3/8 l Gemuesewasser abmessen.

Zwiebel schaelen und fein wuerfeln. Fleisch waschen, trockentupfen und ebenfalls wuerfeln. Oel in einem Topf erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebel hinzufuegen und glasig duesten, wuerzen. Mit Gemuesewasser abloeschen. Aufkochen und Bruehe einruehren.

Mehl und Sahne glattruehren. Sahne und Orangensaft in den Fond einruehren. Alles ca. 10 Minuten koecheln lassen. Ragout mit Salz, Pfeffer und evtl. Likoer pikant abschmecken.

Kraeuter waschen und, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen. Petersilie hacken. Gemuese und Kraeuter unter das Ragout heben und erhitzen. Mit den restlichen Kraeutern garnieren.

Dazu schmeckt Erdnuss-Reis.

Stichworte

Gefluegel, Orange, Pute

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Stubenkueke, Gemuese

STUBENKUKEN MIT FRUEHLINGSGEMUESE-RAGOUT

STUBENKUKEN MIT FRUEHLINGSGEMUEESE-RAGOUT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Stangen Weisser Spargel; (450g)
- 8 Stangen Gruener Spargel; (450g)
- 1 Kohlrabi (250 g)
- 300 g Bundmoehren
- 75 g Zuckerschoten
- 400 g Grosse Kartoffeln; festkochend
- 75 g Schalotten
- Salz
- 4 Stubenkueken; a 400 g, kuechenfertig vorbereitet
- Weisser Pfeffer
- 10 Estragonzweige
- 2 EL Oel
- Fett fuer das Blech
- 30 g Butter
- 150 ml Trockener Weisswein
- 200 ml Gemuesefond
- 1/2 Bd. Kerbe1
- 1 Limette (unbehandelt)
- 250 ml Schlagsahne
- 150 g Saure Sahne

ERFASST *RK* AM 30.05.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. Weissen Spargel vollstaendig, gruenen Spargel nur am unteren Ende schaelen, holzige Enden grosszueugig abschneiden. Kohlrabi achteln und schaelen. Bundmoehren putzen, dabei etwa 1 cm Gruen stehen lassen. Zuckerschoten putzen. Kartoffeln waschen, schae1en. 1 1/2 cm grob wuerfeln und in kaltes Wasser geben. Schalotten pellen und sehr fein wuerfeln.
2. Weissen Spargel 11 Minuten in leicht kochendem Salzwasser garen. Den gruenen Spargel nach 7 Minuten zugeben. Spargel herausnehmen, abschrecken, gut abtropfen lassen und schraeg halbieren. Kohlrabi im Spargelwasser 10 Minuten blanchieren, nach 3 Minuten die Mohren zugeben. 30 Sekunden vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zugeben. Gemuese herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Stubenkueken innen und aussen kalt abspuelen und trockentupfen, innen und aussen salzen und pfeffern. In jede Bauchoeffnung 2 Estragonzweige geben. Keulen mit Kuechengarn hinter der Brust zusammenbinden.
5. Kueken mit Oel einreiben, mit der Brust nach oben auf ein gefettetes Blech setzen. Kueken im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad 25-30 Minuten braten (Gas 3-4, Umluft 200 Grad).
6. Butter im Topf aufschaeumen, Schalotten darin bei milder Hitze in 3 Minuten glasig duensten. Wein und Gemuesefond zugiessen und bei starker Hitze um etwa 1/3 einkochen lassen.
7. Restliche Estragon- und die Kerbelblaetttchen grob hacken. limettenschale fein abreiben, Limettensaft auspressen. Schlagsahne aufkochen, Limettensaft und -schale zugeben. Sahne bei starker Hitze um die Haelfte einkochen, salzen, pfeffern und die saure Sahne unterruehren. Gemuese bei milder Hitze in der Sauce erwaermen.
8. Stubenkueken vom Blech nehmen, das Fett abtropfen lassen und das Garn entfernen. Kraeuter in das Ragout geben. Stubenkueken und Gemueseragout auf einer vorgewaernten Platte anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 45 Minuten

Stichworte

Gefluegel, Gemuese, Stubenkueke

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Taube, Spargel, Pilz

TAUBENBRUST MIT SPARGEL UND CHAMPIGNONS

TAUBENBRUST MIT SPARGEL UND CHAMPIGNONS

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Tauben; ausgenommen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 2 EL Cognac
- 1 klein. Zwiebel
- 200 g Frische Champignons
- 250 g Frischer Spargel
- 1/4 l Sahne
- 1 Bd. Petersilie

ERFASST *RK* AM 26.05.95 VON

- Ulli Fetzer Nach NORDTEXT

Die Taubenbrust mit einem scharfen Messer auslösen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Spargel putzen und in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen, währenddessen Butter in einer Pfanne auslassen, das Taubenfleisch hinzugeben und, unter ständigem Wenden, goldgelb anbraten.

Nach ca. 3 Minuten mit dem Cognac abroschen, die kleingehackte Zwiebel, gehackte Petersilie sowie die in feine Scheiben geschnittenen Pilze hinzugeben und knapp 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne dazugießen und nochmals etwa drei Minuten einkochen, anschließend servieren.

Dazu gibt es Kartoffeln oder Reis.

Stichworte

Geflügel, Pilz, Spargel, Taube

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Fisch, Spargel

GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE)

GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Weisser Spargel
- 4 Reife Orangen ungespritzt
- 100 ml Trockenem Rotwein
- 100 ml Hellen Spargelfond
- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1/4 Weissbrot
- Olivenoel

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Den Spargel schaelen und in zirka 5 cm lange, schraege Scheiben schneiden. Von den Schalen mit Wasser, Salz, Zucker, Butter und dem Weissbrot einen Fond kochen.

Die Orangen mit einem Zestenreisser zisilieren und auspressen. Fuer die Sauce aus 20 g Zucker und etwas Butter einen Karamel herstellen. Mit dem Weisswein abloeschen und mit Spargelfond und 250 ml Orangensaft auffuellen (auf ein Sechstel einkochen lassen). Die restliche Butter einmixin und die blanchierten Orangen-Zesten zugeben.

Den Spargel in heissem Olivenoel anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen. Nun auf halber Stufe fertigbraten. Sauce nochmals aufmontieren und eventuell mit Salz nachschmecken. Einen Saucenspiegel auf dem Teller anrichten und den gebratenen Spargel faecherfoermig auflegen.

Stichworte

Fisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch

BOERDEGEMUESE

GEMUESE MIT KERBELBROESELN

SPARGEL MIT GRUENER SAUCE

BOERDEGEMUESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Bd. Moehren
- 200 g Erbsen
- 200 g Gemuesemais
- 200 g Spargel
- 50 g Butter
- Salz
- Zucker

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR

Das kleingeschnittene Gemuese in einer Pfanne in Butter duensten.

Stichworte

Frisch, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

GEMUESE MIT KERBELBROESELN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Eier
- 300 g Kohlrabi
- 250 g Junge Moehren
- 250 g Spargel
- 250 g Brokkoli
- Salz und Zucker
- 50 g Cornflakes
- 60 g Kerbel
- Pfeffer
- 75 g Butter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Die Eier hart kochen, kalt abspülen und abkühlen lassen. Den Kohlrabi, die Moehren und den Spargel putzen und dünn schälen. Den Kohlrabi halbieren und die Hälfte in fingerdicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und in Stifte schneiden. Moehren, Kohlrabi und Brokkolistiele in einem Achtelliter Salzwasser etwa fünf Minuten dünsten, die Brokkoliröschen zugeben und alles weitere fünf Minuten garen.

Den Spargel in einem halben Liter Salzwasser mit einer Prise Zucker zehn Minuten kochen. Das Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen und warm stellen. Die Eier schälen und hacken. Die Cornflakes in einem Gefrierbeutel mit den Händen grob zerdrücken. Den Kerbel abspülen, gut trockenschütteln und hacken. Die Eier mit den Cornflakes und dem Kerbel mischen, salzen und pfeffern. Die Butter leicht braunen. Das Gemüse auf einer Platte anrichten und mit einem Teil der Butter begießen, einen Teil der Broesel darüberstreuen. Restliche Butter und Broesel dazu reichen.

Dazu: Kartoffelpüree

Naehwerte: pro Portion ca. 300 Kalorien, 21 g Fett

Stichworte

Frisch, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT GRUENER SAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Kraeuter fuer Frankfurter Sauce
- 1 Ei; hart gekocht
- 125 g Mayonnaise; 80%
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 1 kg Weisser Spargel
- Zucker
- 50 g Butter
- 150 g Mehl
- 125 ml Weisswein
- 2 Eiweiss
- OE I zum Fritieren

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Die Kraeuter fein hacken, Ei pellen und hacken. Beides unter die Mayonnaise ruehren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer wuerzen.

Den Spargel schaelen und mit 1 Prise Zucker und 20 g Butter in Salzwasser 10 Min.garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mehl, Wein und 30 g fluessige Butter verruehren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Eiweiss mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen und unter den Teig ziehen.

Jeweils vier Spargelstangen durch den Teig ziehen und im 180 Grad heissen Oel in wenigen Minuten goldbraun fritieren. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen und mit der Kraeutersauce servieren.

Pro Portion = 681 kcal

Stichworte

Frisch, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Kohlrabi, Spargel

KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN

KOHLRABI-SPARGEL-GRATIN

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 3 mittl. Kohlrabi
- Salz, weisser Pfeffer
- 1 EL Oel
- 400 g Haehnchenfilet
- 150 g Schlagsahne
- 2 TL Heller Sossenbinder
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 25 g Geriebener Parmesan
- Evtl. Kerbel zum Garnieren

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- kochen und geniessen

1. Spargel waschen und die Enden grosszuegig abschneiden. Spargel, bis auf die Koepfe, schraeg in Scheiben schneiden. Kohlrabi schaelen, halbieren und in duenne Scheiben schneiden. Gemuese in 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 5 Minuten vorgaren.
2. Oel erhitzen. Fleisch waschen, trockentupfen und ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
3. Inzwischen Gemuese herausnehmen. 1/8 l Gemuesewasser abmessen. Mit Sahne aufkochen. Sossenbinder einruehren. Ei und Eigelb verquirlen, etwas heisse Sahnesosse untarruehren. Danach in die Sahnesosse ruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
4. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Kohlrabi und Spargel in eine gefettete grosse Auflaufform schichten. Sosse daruebergiessen. Mit Kaese bestreuen. Im heissen Backofen E-Herd: 200GradC/ Umluft: 180GradC / Gas: Stufe 3 30-35 Minuten backen. Evtl. mit Kerbel garnieren. Getraenk: kuehler Weisswein.

: Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std. : Pro Portion ca. 370 kcal 10 g Eiweiss 20 g Fett 33 g Kohlenhydrate

Stichworte

Frisch, Gemuese, Kohlrabi, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Krustentier, Pilz

LEIPZIGER ALLERLEI

LEIPZIGER ALLERLEI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Spargel
- 200 g Frische Erbsen
- 12 klein. Moehren mit Gruen
- 2 klein. Junge Kohlrabi
- 100 g Butter
- 8 Frische Krebse a ca. 80g
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Zweig Dill
- 1/4 TL Kuemmel
- 100 ml Trockener Weisswein
- 200 g Sahne
- 12 Morcheln
- 1 EL Krebsbutter
- Muskat
- Cayennepfeffer
- Salz, Zucker, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

Spargel schaelen, Erbsen ausloesen, Moehren schaelen, das Gruen 2cm stehenlassen. Kohlrabi schaelen, in 3cm lange Stifte schneiden. Gemuese nach Sorte in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker und 1 EL Butter bissfest garen. Jeweils in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen. Das Kochwasser aufheben. Krebse gruendlich unter fliessendem Wasser waschen. Petersilie waschen, trockentupfen und Blaettchen von den Stengeln zupfen. Ca. 1 1/2 Liter Salzwasser sprudelnd zum Kochen bringen. Zwiebel abzeihen, vierteln und mit Petersilienstengeln, Dill und Kuemmel zugeben.

Jeweils vier Krebse in den Sud geben, 8-10 Minuten garziehen. Herausheben, kurz kalt abspuelen, abtropfen lassen, Fleisch aus der Schale brechen und Darm entfernen. Ca. 200ml der Gemuesebruehe mit Weisswein aufkochen. Sahne angiessen und alles auf die Haelfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Restliche Butter und Krebsbutter in einem Topf erhitzen, Krebse, Gemuese und Morcheln in der Butter schwenken und leicht mit Salz und Pfeffer wuerzen. Mit Sauce uebergiessen und mit Petersilie bestreut servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Krustentier, Pilz

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel

GEBRATENER SPARGEL

GRUENER SPARGEL AUS DEM WOK

GRUENER SPARGEL MIT WILDREIS

SPARGEL - GRUNDREZEPT

SPARGEL BERNER ART

SPARGEL IN KRAEUTERMARINADE

SPARGEL IN TOMATEN-BASILIKUM-VINAIGRETTE

SPARGEL MAINFRAENKISCH

SPARGEL MIT FRISCHER MORCHELSOSSE AUF BLAETTERTEIGPASTET

SPARGEL MIT KALBSLEBER UND ORANGENSAUCE

SPARGEL MIT SAUCE VIN BLANC

SPARGELPARFAIT MIT KERBEL

SPARGELPASTETE

UEBERBACKENER SPARGEL

UEBERBACKENER SPARGEL IM CREPEMANTEL

GEBRATENER SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Gruener Spargel
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Rosa Pfefferkoerner
- 3 EL Balsamicoessig
- 30 g Parmesan oder alten Gouda
- Basilikumblaetter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4 Radioladen

Den gruenen Spargel waschen, den Anschnitt abschneiden und nur die unter 3 bis 5 cm schaelen. Die Spargelstangen sehr schraeg in hauchduenne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Die Spargel-scheibchen hineingeben, unter haeufigem Ruehren etwa 5 Minuten braten. Leicht salzen und pfeffern, die rosa Pfefferkoerner darueberstreuen. Weitere 2 Minuten mit wenig Hitze garen. Essig dazu geben, den Parmesan oder Gouda hineinreiben, mit Basilikumblaetter garnieren, am besten direkt aus der Pfanne servieren.

Dazu: Carpaccio vom Rind

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER SPARGEL AUS DEM WOK

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 12 mittl. Scampis, ungekocht mit Schale
- 10 Kirschtomaten
- 1/4 l Fleischbruehe
- 2 Chilischoten scharf
- 20 ml Trockener Sherry
- 20 ml Trockener Weisswein
- 1 EL Walnussoel
- 2 EL Olivenoel
- 1 EL Sesamoel
- 1 Schuss Zucker
- Salz und Pfeffer
- Limone
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Spargel am Ende schaelen, waschen und trocknen und in 1 cm lange schraege Streifen schneiden. Scampis von der Schale befreien, Darm entfernen und der Laenge nach halbieren. Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Chili klitzeklein schneiden. Alle Zutaten griffbereit an die Kochstelle stellen!

Olivenoel im Wok erhitzen, Spargel scharf anbraten, Scampis und Chili dazugeben, staendig ruehren. Sesam- und Walnussoel begeben und mit Sherry und Weisswein abloeschen, weiter ruehren. Alles soll in staendiger Bewegung sein.

Nun Tomaten dazu, mit Bruehe erneut abloeschen und mit Limonensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer und einem Hauch Zucker wuerzen. Den Reis mit Wasser und Salz aufsetzen, einmal aufkochen lassen und bei kleinster Hitze leise ziehen lassen - er darf nicht mehr kochen.

Dazu passt ein trockener Weisswein (Grauburgunder) aus dem Rheingau vom Weingut Breuer.

Wer keinen Wok besitzt, kann alles auch in einer grossen Pfanne oder einem Topf ruehren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER SPARGEL MIT WILDREIS

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kanadischer Wildreis
- 1 kg Gruener Spargel
- 1 Stueck Parmesankaese
- 1/2 TL Zucker
- 2 Schuss Butter
- Zitronensaft
- Parmaschinken in duennen
- Scheiben
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Knoblauchzehen abziehen, Wildreis waschen, in kochendem Wasser ca. 45 Minuten garen. (Der Reis ist gar, wenn die Huelsen aufplatzen.) Knoblauchzehen entfernen. Vom gruenen Spargel das untere Drittel wegschneiden, uebrigen Spargel in Stuecke schneiden.

Nach 30 Minuten in einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz, 1/2 TL Zucker, 1 Msp.Butter, Zitronensaft und die Spargelstuecke hineingeben, etwa 5 Minuten koecheln lassen.

Wildreis und Spargel auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer wuerzen. 1 Msp.Butter auf den Reis geben, mit der Gabel unterheben. Ueber den Spargel reichlich geriebenen Parmesan streuen. Duenne Scheiben von Parmaschinken dazu servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL - GRUNDREZEPT

Für 6 Personen

Zutaten

- 4 kg Spargel
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Butter

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Man kocht zuerst einen Sud aus den Spargelschalen, wodurch der Spargel beim Kochen nicht ausgelaugt wird. Achtung: Es entsteht eine Menge Schaum, weil im Spargel viel Eiweiss steckt, der nur zu leicht ueberkocht.

Den Spargel schaelen, buendeln und im gewuerzten Wasser 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Gut abtropfen lassen, in eine grosse Serviette gewickelt warm halten und zu Tisch bringen.

Tip: Dazu gibt es knuspriges Baguette, junge, in der Schale gekochte Kartoffelchen und gekochter Schinken. Klassischerweise reicht man nun bei uns zerlassene Butter oder Sauce Hollandaise dazu. Fuer letztere hoert man ja die ganze Spargelzeit hindurch im Radio lauter lockende Reklame - wir machen unsere Hollandaise oder die noch leichtere Version mit Schlagsahne, die Sauce Mousseline, lieber selbst.

Uebung macht natuerlich auch hier den Meister - aber die lohnt es sich zu erwerben: Eine selbstgemachte Hollandaise ist einem Industrieprodukt so unendlich weit ueberlegen, dass jeder, der es einmal versucht hat, nie wieder eine Tuete aufreissen wird. Gleiches gilt uebrigens auch fuer die Mayonnaise, die mit der modernen Kuechentechnik kein Problem mehr ist.

Stichworte

Frish, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL BERNER ART

Für 2 Portionen

Zutaten

- 800 g Stangenspargel
- 2 EL Butter
- 1 Schalotte
- 1 TL Mehl
- 125 ml Sahne
- 4 Scheib. Gekochter Schinken
- 1 Schuss Muskat
- 1 TL Bio-Gemuesebruehe- Instantpulver
- 50 g Geriebener Bergkaese
- Etwas Thymian
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Den Spargel schaelen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weichkochen.

Fuer die Sauce zunaechst die Schalotte fein hacken und in Butter duensten.

Das Mehl untermischen, die Instantbruehe dazugeben und mit dem Schneebesen die Sahne darunter ruehren. Mit Muskat, Thymian, Pfeffer und Salz wuerzen und den Topf vom Herd nehmen. Zum Schluss den Kaese grob reiben und unterarbeiten.

Den Spargel trocken tupfen, auf einer Platte anrichten, den Schinken darueber legen, so dass die Spargekoepe sichtbar bleiben. Mit der Sauce bedecken und noch eine Minute unter dem Grill gratinieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL IN KRAEUTERMARINADE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Weisser Spargel
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Butter
- 2 Fruehlingszwiebeln
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Zweig Estragon
- 4 EL Weissweinessig
- 4 EL Walnussoel
- 2 Eier; gekocht
- 1 klein. Frisee-Salat
- 1 Zitrone

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4 Radioladen

Spargel schaelen, putzen. In reichlich Wasser mit 2 ts Salz, 1 Prise Zucker, Butter und 2 Zitronenscheiben aufwallen lassen. Danach nur noch ziehen lassen. 10 bis 12 Minuten, besser man probiert nach 8 Minuten, ob sie bissfest sind. Dann muessen sie raus. Fruehlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, Kraeuter hacken. Essig, Salz, Pfeffer und 1/4 l Spargelsud und Oel verruehren. Mit Kraeutern und Fruehlingszwiebeln ueber den Spargel giessen und 3-4 Stunden marinieren lassen. Eier hart kochen, schaelen, hacken. Spargel mit Marinade, Fleisch, Salat und Ei anrichten, Pfeffer druebermahlen.

Dazu: Forellenterrine

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL IN TOMATEN-BASILIKUM-VINAIGRETTE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Frischer Spargel
- 2 Fleischtomaten
- 1 Bd. Basilikum
- 125 ml Olivenoel
- 1/4 l Gemuesebruehe
- 20 ml Sherry- o. Weinessig
- 20 ml Trockener Wermut o. Sherry
- 50 g Kalte Butterwuerfel
- Salz
- Zucker

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Die Tomaten an Ober- und Unterseite mit einem Messer einritzen und im kochenden Wasser 5 Sekunden kochen. Dann kalt abschrecken, enthaeuten, entkernen und in kleine Wuerfel schneiden. Fuer die Vinaigrette die Gemuesebruehe, Oel, Sherryessig und Wermut in einen Topf geben und um 1/3 einkochen.

Den Spargel schaelen und mit Wasser, etwas Salz und Zucker sowie einem kleinen Stueck Butter zwischen 8 und 10 Minuten leicht koecheln lassen. Der Spargel sollte bisfest sein. Vor dem Anrichten noch den Basilikum, die restlichen Butterwuerfel und die Tomaten in die warme Vinaigrette ruehren und ueber den Spargel geben.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MAINFRAENKISCH

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Spargel
- 4 l Wasser
- 130 g Butter
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 4 Scheib. Fraenkisches Holzofenbrot
- 200 g Geraeucherte Gaensebrust
- 4 Radieschen
- 2 EL Schnittlauchröllchen

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- Hotel-Weinbau Stern 63927 Buerstadt

Den Spargel sorgfaeltig schaelen, die hinteren Enden abbrechen oder geradeschneiden. Wasser mit 100 g Butter, Salz, Zucker und Zitronensaft in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und sanft kochen lassen.

Die Brotscheiben mit der restlichen Butter bestreichen. Die Gaensebrust aufschneiden und das Brot damit belegen. Die Radieschen in feine Stifte schneiden und mit den Schnittlauchröllchen auf die Brote streuen.

Nach 15-18 Minuten den Spargel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und auf vorgewarmten Tellern anrichten. Die Brotscheiben dazu servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT FRISCHER MORCHELSSOSSE AUF BLAETTERTEIGPASTET

Für 8 Portionen

Zutaten

- 500 g Blätterteig
- 3 kg Erstklassiger Stangenspargel
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 500 g Morcheln
- 100 g Butter
- 2 Schalotten
- 125 ml Wein
- 1/4 l Flüssige Sahne
- 1/4 l Kalbsfond
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Bayerischer Rundfunk Kochgeschichten

Morcheln in Wasser gar kochen, ca. 10 Minuten. Den Morchelsud einkochen und zum Abschmecken der Sosse verwenden. Schalotten in Butter anduensten, Pilze dazugeben, mit Weisswein abloeschen und Morchelsud, Sahne und Kalbsfond aufgiessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel schaelen und gebunden in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Die Blätterteigplatten mit Eigelb bestreichen und 10 Minuten bei starker Hitze im Ofen backen.

Die fertigen gebackenen Blätterteigstuecke mit einem grossen Messer waagrecht aufschneiden. Die Unterteile auf die vorgewaermtten Teller legen und den abgetropften Spargel darauf verteilen, mit Morchelsosse uebergiessen und den Blätterteigdeckel oben darauflegen.

So heiss wie moeglich servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT KALBSLEBER UND ORANGENSAUCE

Für 4 Servings

Zutaten

- 2 kg Frischen Spargel
- 4 Scheib. Kalbsleber
- 20 Salbeiblaetter
- 2 Orangen ; den Saft
- 2 TL Honig
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- Zitrone
- Neue Kartoffeln

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Spargel schaelen, buendeln und in gesalzenem Wasser gar kochen (15- 17 Min - je nach Dicke der Stangen). In den letzten Minuten der Garzeit des Spargels die Leber mit den Salbeiblaettern ungewuerzt von jeder Seite 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Den Bratensud mit Orangensaft und Balsamicoessig ab loeschen, Honig dazu geben. Leber salzen und pfeffern, etwas Zitrone dazu und auf einen Teller geben und mit der Sauce begiessen. Jetzt ist der Spargel fertig - kurz in ein Tuch schlagen - also etwas trocknen und zur Leber geben. Dazu unbedingt neue Kartoffeln servieren diese geschrubbt mit Salz und einen Hauch Kuemmel kochen.

Wunderschoen die Verbindung von Leber, Salbei, Sauce und Spargel fehlt nur noch ein guter Weisswein aus Deutschland. Vielleicht einen Grauburgunder von H. Johner aus Baden.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT SAUCE VIN BLANC

Für 2 Servings

Zutaten

- 400 g Frischer Spargel
- 1/2 l Hühnerfond
- 1/4 l Weisswein
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 125 ml Sahne
- 1 EL Mehlbutter etwas Mehl u. Butter verruehren
- 3 Eigelb
- 1 EL Butter
- Salz
- Zucker

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Den Spargel schaelen, mit Schnueren zu Buendeln zusammenbinden, in kochendem Wasser ca. 15 Min. garen. Das Kochwasser mit einer Butterflocke, etwas Salz und Zucker wuerzen.

Fuer die Sauce die gehackte Schalotte in Butter anschwitzen, mit Wein und dem Huehnerfond auffuellen, zum Kochen bringen und mit der Mehlbutter leicht abbinden. Nun die Sahne dazugeben, alles aufkochen lassen und abschmecken. Die kochende Sauce vom Herd nehmen, und zum Schluss das Eigelb mit einem Handmixer oder Schneebesen unterarbeiten.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELPARFAIT MIT KERBEL

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Geschaelter Spargel
- 1/4 l Bruehe oder Spargelfond
- 100 g Butter
- 200 g Frischer Kerbel
- 8 Blatt Gelatine
- 250 g Sahne; halbsteif geschlagen

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Die Gelatine einweichen, die Sahne halbsteif schlagen. Die Koepfe ca. 4 cm von den geschaelten Spargel abschneiden, die restlichen Spargelstuecke klein schneiden.

Die Bruehe mit der Butter aufkochen, die Stiele hineingeben und weichkochen. Den Kerbel hacken. Den Spargel mixen und durch ein Sieb streichen, die eingeweichte Gelatine aufloesen und untermischen. Den Kerbel und die Sahne unterheben. Die Masse in eine Parfaitform fuellen und 2-3 Stunden kuehl stellen.

Das Parfait aus der Form nehmen und die gekochten Spargelspitzen mit Essig und Oel anmachen.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELPASTETE

Für 4 Portionen

TEIG

- 500 g Mehl
- 4 Eier
- Wenig Wasser

BECHAMEL-SOSSE

- 2 EL Frische Butter
- 3 EL Weissmehl
- 300 ml Milch oder Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 OO g geriebenen
- Parmesan-Käse

SPARGELFÜLLUNG

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 5 OO g Bruchspargel - in Salzwasser al dente
- gekocht
- 1 Bd. Petersilie

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Was die Grossmutter noch wusste

*die angegebene Zutatenmenge ist fuer die Spargelpastete allein zu gross. Es empfiehlt sich aber, so viel Teig herzustellen und den Rest (etwa 1/3) zu Nudeln zu verarbeiten.

Anstelle von Spargel kann man auch Spinat nehmen oder roten Radicchio oder Mangold.

Das Mehl auf den Tisch sieben, eine Vertiefung machen, die Eier hineingeben, mit der Gabel verruehren, dabei etwas Mehl dazumischen, dann von Hand weiterkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zufuegen. Es soll ein kompakter, glatter Teig entstehen. Diesen mit einem feuchten Tuch bedeckt 1/2 Std. ruhen lassen.

Die Butter zergehen lassen, das Mehl begeben, durchdaempfen, Kochtopf vom Feuer nehmen, die Fluessigkeit dem Kochtopfrand entlang begeben, gut mit dem Schwingbesen verruehren, wuerzen, 10 Min. koecheln lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl gut durchdaempfen, Spargel und die feingehackte Petersilie begeben. Alles gut vermengen, in die Bechamel-Sosse geben. 5 Min. koecheln lassen, vom Feuer nehmen, Käse begeben.

Den Teig in mehrere Stuecke zerteilen, jedes einzelne auswallen. Je duenner umso besser. Die Teigplatten, die fuer die Pastete gebraucht werden, in viel kochendem Salzwasser etwa 10 Min. kochen (bis sie hochsteigen), dann in kaltem Wasser abschrecken. Abwechslungsweise Teig und Spargelsosse in eine bebutterte Auflaufform geben, zuoberst Sosse. Im auf 180Grad vorgeheizten Ofen zugedeckt 45 Min. backen. Mit einem Petersilienzweig garniert servieren.

Den nicht gebrauchten Teigrest ebenfalls duenn auswallen, locker aufrossen, in 1/2 cm breite Nudelstuecke schneiden, diese bemehlt im Kuehlschrank (3 Tage haltbar) oder im Tiefkuehlfach (3 Monate haltbar) aufbewahren.

Stichworte

Frisc, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

UEBERBACKENER SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Dicker Spargel
- Salz
- Fett; fuer die Form

KRAEUTERGUSS

- 5 Eier
- 125 ml Olivenoel
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 2 EL Weissweinessig
- 5 EL Rotwein (ersatzweise Bruehe)
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- Pfeffer
- 1/2 Bd. Estragon
- 1 Lauchzwiebel

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Spargel abspuelen, schaelen, untere Enden abschneiden und den Spargel in kochendes Salzwasser geben. Einmal aufkochen lassen, Kochwasser abgiessen und den Spargel abtropfen lassen. Spargel in eine gefettete ofenfeste Form geben. Fuer den Kraeuterguss: Zwei Eier in zehn Minuten hartkochen. Olivenoel im Mixer aufschlagen und nach und nach die restlichen Eier, Senf, Essig, Rotwein und abgezupften Petersilienblaettchen zufuegen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Estragon und hartgekochte Eier hacken. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Estragon, Eier und Lauchzwiebelringe unter die Mayonnaise ruehren. Mayonnaise ueber den Spargel giessen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 15 Minuten ueberbacken. Eventuell nach 11 Minuten mit Butterbrotpapier abdecken.

Naehwerte: pro Portion ca. 430 Kalorien, 39 g Fett

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

UEBERBACKENER SPARGEL IM CREPEMANTEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter

CR+PETEIG

- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Pflanzenoel zum Braten

SAUCE HOLLANDAISE

- 250 g Butter
- 3 Eigelb
- 2 EL Trockener Weisswein
- Salz
- Cayennepfeffer
- Zitronensaft

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Spargel waschen. Die unteren Stiele abschneiden. Den gruenen Spargel nur am unteren Ende schaelen, die weissen Stangen nicht zu sparsam vom Kopf her nach unten schaelen. Schale und Abschnitte in etwa eineinhalb Liter kaltem Wasser aufsetzen und 15 bis 20 Minuten kochen. Das Spargelwasser durch ein Sieb wieder in den Topf giessen. Salz, Zucker und Butter zugeben. Darin den gruenen Spargel acht bis zehn und den weissen Spargel etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Warm stellen.

Fuer die Crepes die Milch und die Eier kraeftig verquirlen. Das Mehl durch ein Sieb streichen, hinzufuegen und es dann klumpenfrei verruehren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.

Eine grosse Pfanne, am besten eine Crepepfanne, erhitzen, mit Oel einpinseln und nacheinander aus dem Teig vier grosse, duenne Pfannkuchen backen. Warm stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fuer die Hollandaise die Butter schmelzen. In einem Wasserbad Eigelb und Weisswein mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Flussige Butter tropfenweise dazu schlagen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Aufpassen, dass die Sauce durch zuviel Hitze nicht gerinnt.

Gekochten Spargel auf die Crepes verteilen und einwickeln. In eine Auflaufform legen, mit Sauce hollandaise ueberziehen und etwa zehn Minuten im Grill oder im Backofen bei Oberhitze goldgelb ueberbacken.

TIP Vor dem Ueberbacken gehackten Kerbel oder Stueckchen von gehaeuteten Tomaten unter die Hollandaise heben.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Basilikum

SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO UEBERBACKEN

SPARGEL MIT BASILIKUMPESTO UEBERBACKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Spargel
- 3 Bd. Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 75 g Parmesan
- 75 g Pinienkerne
- Salz
- 150 ml Olivenoel
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Emmentaler
- 290 g Butter
- 50 ml Sahne
- 50 ml Sekt

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- WDR-Krisenkochtip

Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne getrennt fein hacken, den Parmesan fein reiben. Alles im Moerser oder Kuechenmixer bzw. Zauberstab bei geringer Geschwindigkeit vermengen, etwas Meersalz zugeben und das Olivenoel nach und nach unterruehren. (In der Osternzeit koennen Sie das Basilikum und den Knoblauch durch 3 Bund Baerlauch ersetzen.)

Spargel schaelen und kochen, gut abtropfen lassen, in 4 Portionen auf ein mit Butter (40g) gefettetes Backblech legen, mit Pesto bestreichen sowie mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Anschliessend im Ofen bei starker Oberhitze (ca. 200 Grad) kurz ueberbacken.

Fuer die Sekt-Buttersosse die Sahne aufkochen, leicht einkochen und die kalten Butterstueckchen (walnussgross) einruehren, den Sekt zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln servieren.

Stichworte

Basilikum, Frisch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Kassler, Kaese

GRATINIERTER HERBSLEBENER SPARGEL

GRATINIERTER HERBSLEBENER SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Herbslebener Bleichspargel
- 200 g Puten-Kasslerbrust in duennen Scheiben
- 150 g Blauschimmelkaese
- 500 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 2 Tomaten
- 2 EL Sahne
- 3 EL Butter
- 1 Bd. Kerbel
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Schuss Zucker, Salz

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR

Spargel schaelen. Salzwasser mit einem Teeloeffel Butter und einer Prise Salz zum Kochen bringen, Spargel darin ca. 15 min bissfest garen und gut abtropfen. Kerbel und Schnittlauch waschen und gut trockentupfen und hacken (Kerbel nur die Haelfte). Je 1/4 der Spargelstangen in 1/4 der Kasslerscheiben wickeln und auf feuerfeste Teller legen.

Blauschimmelkaese grob zerkleinern, mit Eiern und Sahne in eine Schuessel geben und mit dem Handruehrgeraet glattruehren. Gehackten Kerbel unterziehen. Creme auf die Spargelbunde verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200GradC (Gas Stufe 3) ca. fuef Minuten ueberbacken. Tomaten waschen, Haut kreuzweise einritzen, kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen.

Tomaten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schaelen, waschen, in Salzwasser garen, abgiessen und gut abtropfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin schwenken und mit Schnittlauchroelichen bestreuen. Spargel mit restlichem Kerbel und Tomatenstreifen garnieren und mit Kartoffeln servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Kaese, Kassler, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Krustentier

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT

SPARGEL-GARNELEN-RAGOUT

Für 4 Servings

Zutaten

- 1 kg Spargel
- Salz
- 1 1/2 TL Zucker; nach Bel.
- 50 g Butter
- 100 ml Spargelsud
- 250 g Riesengarnelen
- 1 Bd. Fruehlingszwiebeln
- Pfeffer
- 100 ml Orangensaft
- 250 ml Hollandaise
- 1 TL Weinbrand; nach Bel.
- 336 kcal/Portion

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- Nach ARD/ZDF

Spargel schaelen, die Holzigen Enden abschneiden und die Stangen jeweils in drei Stuecke schneiden. In Salzwasser mit Zucker und 2/5 der Butter 10 Min. kochen. Spargel herausnehmen, abkuehlen lassen und den Sud beiseite stellen.

Garnelen entdarmen, kalt abspuelen und laengs halbieren. Fruehlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Garnelen salzen und pfeffern, in 3/5 der Butter 3 Min. duensten. Zwiebeln dazugeben, mit der angegebenen Menge des Spargelsuds abloeschen. Saft und Hollandaise dazugliessen, mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken.

Spargel dazugeben und erhitzen, aber nicht kochen.

Dazu passt Kerbelreis.

Stichworte

Frish, Gemuese, Krustentier, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Morchel

SPARGELGEMUESE MIT MORCHELN

SPARGELGEMUESE MIT MORCHELN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 800 g Spargel
- 100 g Frische Morcheln
- 1 Zitrone
- 60 g Butter
- 150 ml Suesse Sahne
- 1 Bd. Kerbel
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- *ARD-BUFFET*

Den Spargel schaelen und aus den Schalen mit Salz und etwas Zucker einen Fond kochen. Die Schalen abschuetten, den Fond passieren und Spargelstangen nun im Fond 10 Minuten kochen. Danach herausnehmen und jede Stange in 3 Teile schneiden.

Rund 300 ml Spargelfond abmessen und zusammen mit der Sahne auf 1/3 reduzieren lassen, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Spargel und die frischen Morcheln kurz in Butter anschwanken und mit der gut reduzierten Sauce angiesen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Kerbel garnieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Morchel, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Pfannkuchen, Schinken

SPARGEL MIT PFANNKUCHEN UND WEISSER SAUCE

SPARGEL MIT PFANNKUCHEN UND WEISSER SAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Weisser Spargel

FUER DIE PFANNKUCHEN

- Salz, Pfeffer, Muskat
- Butter
- 3 Eier
- 1/4 l Milch
- 10 EL Mehl
- Petersilie
- Schnittlauch oder Zitronenmelisse, Estragon, Dill
- Mineralwasser
- 10 Scheib. Gekochten Schinken

FUER DIE SAUCE

- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- Spargelsud
- Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4 Radioladen

O-Titel: Spargel mit Pfannkuchen, gekochtem Schinken und weisser Sauce

Den Spargel waschen, putzen, kochen.

Fuer den Pfannkuchenteig wird das Eigelb vom Eiweiss getrennt. Das Eiweiss schaumig schlagen. Das Eigelb mit der Milch, etwas Oel und den Gewuerzen mischen. Den Mixer auf die groesste Stufe stellen und so lange die Masse schlagen, bis sie schaumig ist (mindestens 3 Minuten). Dann das Mehl langsam dazugeben und auch hier so lange schlagen auf hoechster Stufe, bis die Masse Blasen bildet (mindesten 3 Minuten). Damit der Pfannkuchen luftiger wird etwas Mineralwasser hinzufuegen. Dann den Eischnee darunterheben, am besten verwendet man dafuer einen Kochloeffel mit Loch. Ganz vorsichtig drunterziehen und nicht mehr verquirlen. Nochmals Mineralwasser daraufschaetten. Wer moechte, kann auch die gehackten Kraeuter mit darunterziehen. Oel in der Pfanne heiss werden lassen und einen Loeffel Teig hineingeben. Den Pfannkuchen erst dann wenden, wenn sich der Pfannkuchen von selber vom Pfannenboden loest. Die Pfanne am Stiel nehmen und auf der Platte hin- und herruecken, Dann wenden, hellbraun werden lassen und herausnehmen. Den Schinken hineinlegen, den Pfannkuchen rollen und servieren.

Fuer die Sauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben, alles vermengen, erst dann den Spargelsud dazugeben, wenn die Masse teigartig gebunden ist. Schnell durchruehren, bis die Masse glatt ist. Solange Fluessigkeit dazugeben, bis eine saemige Sauce entsteht. Mit Pfeffer, Salz, Muskat abschmecken.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Pfannkuchen, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Schinken, Brotteig

SCHINKEN IM BROTTTEIG MIT STANGENSPPARGEL

SCHINKEN IM BROTTTEIG MIT STANGENSPPARGEL

Für 2 Portionen

Zutaten

- 300 g Weisser Spargel
- 300 g Gruener Spargel

SUD

- 1 l Wasser
- 1/2 Zitrone
- Salz und Zucker
- 1 TL Butter

SCHINKEN IN BROTTTEIG

- 300 g Broetchenteig (Fertigprodukt)
- 1 TL Kraeuter der Provence
- 300 g Gekochter Schinken; oder Kasseler ohne Knochen
- 1 Eiweiss
- Pfeffer; geschrotet

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1 TEXT

Weissen Spargel schaelen, gruenen Spargel waschen und eventuell am unteren Drittel schaelen. Aus Wasser, Zitronensaft, Jodsalt, etwas Zucker und Butter einen Sud herstellen und als erstes den weissen Spargel in den kochenden Sud geben.

Nach etwa 4 Minuten den gruenen Spargel dazugeben und beides etwa 8 Minuten auf den Biss garen. Dann den Spargel im Sud warmstellen.

Den fertigen Broetchenteig mit Kraeutern der Provence verkneten und den Teig rechteckig ausziehen oder ausrollen. Den gekochten Schinken trockentupfen, mit Eiweiss bestreichen und mit geschrotetem Pfeffer bestreuen.

Den Schinken auf den Teig legen und darin einpacken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen bei 180 Grad etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Den Schinken aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Spargel anrichten. Dazu passen zerlassene Butter und Schnittlauchkartoffeln.

Unser Tip: Im Gegensatz zu weissem Spargel waechst gruener Spargel ueber der Erde. Deshalb ist sein Vitamin-C-Gehalt etwas hoeher: 100 g gruener Spargel enthalten 45 mg Vitamin C. Dies entspricht mehr als der Haelfte des Tagesbedarfs an diesem Vitamin.

Stichworte

Brotteig, Frisch, Gemuese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Schinken, Kaese

SPARGEL MIT KAESE-HOLLANDAISE

SPARGEL MIT KAESE-HOLLANDAISE

Für 4 Servings

Zutaten

- 2 kg Weisser Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 55 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/4 l Milch
- 125 g Schlagsahne
- 50 g Maasdamer Kaese
- Pfeffer
- 2 Eigelb
- 300 g Katenschinken, gewuerfelt

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- ARD/ZDF-TEXT

Spargel schaelen und die unteren holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker und 5 g Butter kochen.

Restliche Butter schmelzen, Mehl einruehren und anschwitzen lassen, mit Milch, Sahne und 1/4 l Spargelwasser abloeschen, 5 Min. durchkochen lassen.

Den Kaese reiben, hinzufuegen und schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Sosse mit Eigelb verruehren und in die nicht mehr kochende Sosse ruehren. Heiss ueber den Spargel giessen und mit Schinkenwuerfeln bestreuen.

Pro Port. ca. 620 kcal/2600 kJ

Stichworte

Frisch, Gemuese, Kaese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Schinken, Pute

SPARGEL KLASSISCH

SPARGEL KLASSISCH

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Weisser Spargel
- Salz, Zucker
- 1 kg Neue Kartoffeln
- 150 g Butter
- 4 Scheib. Geraeucherter Schinken a 50g
- 100 g Buendnerfleisch
- 200 g Geraeucherte Putenbrust
- 1/2 Bd. Petersilie

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *Geniessen und mehr*

Spargel schaelen und portionsweise mit Kuechenband buendeln. In einem breiten Topf Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Teeloeffel Butter zum Kochen bringen. Spargelbuendel hineinsetzen und bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Inzwischen Salzkartoffeln kochen. Butter in einem Topf erhitzen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf vorgewaermten Tellern anrichten.

Die gekochten Kartoffeln mit Petersilie bestreuen und mit dem Schinken und Fleisch ebenfalls auf den Tellern anrichten. Die zerlassene Butter im Schaelchen dazu reichen.

Dazu passt ein trockener Weisswein.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Pute, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Spargel, Shrimps

SPARGELCREME MIT SHRIMPS

SPARGELCREME MIT SHRIMPS

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Weisser Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Butter/Margarine
- 2 EL Mehl
- Worcestersosse
- weisser Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 200 g Schlagsahne
- 2 Eigelb
- 150 g Shrimps
- Kerbel oder Petersilie

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Spargel waschen, schaelen und die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Enden mit 1 l Wasser aufkochen und ca.10 Minuten auskochen lassen. In der Zwischenzeit Spargel in kleine Stuecke schneiden.

Spargelschalen und -enden herausnehmen. Spargelwasser aufkochen, Salz und etwas Zucker zufuegen. Spargel ca.10 Minuten garen, herausnehmen.

Fett in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Unter Ruehren mit Spargelwasser abloeschen und aufkochen. Spargel in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Worcestersosse und Zitronensaft abschmecken. Sahne und Eigelb verquirlen, in die Suppe ruehren und nicht mehr kochen lassen. Shrimps zufuegen. Kerbel waschen, Blaettchen abzupfen (Petersilie hacken). Spargelcreme damit bestreuen.

pro Port.ca.539 kcal

Stichworte

Frisch, Gemuese, Shrimps, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frittiert, Spargel, Kraeuter, Schinken

SPARGEL IM KRAEUTERTEMPURA MIT SCHINKENREMOULADE

SPARGEL IM KRAEUTERTEMPURA MIT SCHINKENREMOULADE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Zitrone
- Salz
- 2 EL Zucker
- 40 g Butter
- 16 Stangen Spargel
- 80 g Mehl
- 500 g Butterschmalz
- Kerbelblaetichen; gezupft

KRAEUTERTEMPURATEIG

- 2 Eigelb
- 400 ml Wasser
- 125 g Mehl
- 125 g Staerkemehl
- 1/2 EL Schnittlauchroellchen
- 1/2 EL Petersilie; gehackt
- 1/2 EL Thymianblaetichen
- 1 EL Sojasauce
- Salz

BLITZMAYONNAISE

- 1 EL Senf
- 1 Ei
- Salz
- Zitronensaft
- Chili
- 300 ml Pflanzenoel

ERFASST *RK* AM 28.04.00 VON

- Ilka Spiess FROEHLICHER WEINBERG Johann Lafer

Den Spargeltopf mit reichlich Wasser auffuellen. Zitrone schaelen, in Scheiben schneiden und ins Wasser geben. Salz, Zucker und Butter zugeben.

Spargel schaelen, holzige Enden abschneiden und in dem Spargeltopf 4 Minuten kochen. Er muss noch bissfest sein. Aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Spargel in Mehl waelzen, durch den Tempurateig ziehen und in heissem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen, mit der Schinkenremoulade (Extra-Rezept) anrichten und mit gezupften Kerbelblaetichen garnieren.

Kraeutertempurateig Fuer den Teig Eigelb, Wasser, Mehl und Staerkemehl mit einem Stabmixer mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Gehackte Kraeuter unterruehren, mit Salz und Sojasauce abschmecken.

Fuer die Blitzmayonnaise, Senf und das Ei in einen Becher geben, mit Salz, Zitronensaft und Chili aus der Gewuerzmuehle wuerzen. Oel zugeben und mit einem Mixstab aufmischen.

Stichworte

Frittiert, Gemuese, Kraeuter, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Spargel

SPARGELAUFLAUF

SPARGELAUFLAUF

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Unsortierter Spargel
- Salz
- 4 Eier
- 50 g Mehl
- 50 g Mandelblaettchen
- 200 g Schlagsahne oder Milch
- 80 g Butter
- 1 EL Huehnerbruehe Instant
- 70 g Emmentaler-Kaese; oder mittelalter Gouda
- 1 EL Zitronensaft
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 60 g Sehr duenn geschnittener Schwarzwaelder Schinken
- Fett fuer die Form

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Spargel abspuelen, schaelen und in 4 cm lange Stuecke schneiden. In kochendem Salzwasser einmal aufkochen lassen und abgiessen. Eier, Mehl, Mandelblaettchen, Schlagsahne fluessige Butter, Bruehe und 40 Gramm geriebenen Kaese verruehren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer wuerzen. Die Spargelstuecke und den Schinken in lockerer Folge in eine ofenfeste gefettete Form geben. Die Eiersahne daruebergiessen und mit dem restlichen geriebenen Kaese bestreuen. Form mit Butterbrotpapier abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 30 bis 40 Minuten backen.

Naehwerte: pro Portion ca. 650 Kalorien, 55 g Fett

Stichworte

Gemuese, Gratin, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Karotte, Sellerie, Spargel

GEMUESEPLATTE

GEMUESEPLATTE

Für 2 Servings

Zutaten

- 30 g Cashewkerne
- 1 EL Oel
- 200 g Bundmoehren
- 200 g Junge Sellerieknolle
- 500 g Gruener Spargel
- 150 g Zuckerschoten
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer a.d. Muehle
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Schlagsahne
- 1 Schuss Abgeriebene Zitronenschale
- (unbehandelt)
- 1/2 Bd. Basilikum

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF

Cashewkerne in einer Pfanne mit dem Oel goldbraun roesten. Moehren schaelen, Sellerie putzen, junges Gruen beiseite legen Die Knollen je nach Grosse vierteln oder achteln. Spargel schaelen, Zuckerschoten entfaedeln. Sellerie in der Butter 5 Min. zugedeckt duensten, dann Moehren und Spargel mit 3 tb Wasser zugeben, das Ganze weitere 10-15 Min.zugedeckt garen. In den letzten Minuten die Zuckerschoten tropfnass zugeben und mitgaren, alles mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Joghurt mit Sahne, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verruehren. Basilikum hacken und unterheben. Das Gemuese mit der Sauce und dem Selleriegruen anrichten. Die Cashewkerne darueberstreuen.

Pro Portion ca.480 kcal/2010 kJ

Stichworte

Gemuese, Karotte, Sellerie, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Karotte, Spargel, Reis

KINDER: MOEHREN-SPARGEL-RISOTTO

KINDER: MOEHREN-SPARGEL-RISOTTO

Für 4 Personen

Zutaten

- 300 g Junge Moehren
- 1 Zwiebel
- 300 g Spargelabschnitte
- 2 EL Mandelsplitter
- 2 EL (-3) Oel
- 275 g Rundkornreis; Avorio oder Milchreis
- 750 ml Gemuesebruehe
- 100 ml Orangensaft
- 1 Schuss Safran
- Salz, schwarzer Pfeffer

ERFASST *RK* AM 28.02.01 VON

- Ilka Spiess Zeitschrift Eltern

Saftige Getreidetoepfe kommen gut ohne Sahne und Kaese aus. Vertraegt Ihr Kind keine Mandeln, fuegen Sie stattdessen 100 g mehr Moehren und 1 EL mehr Oel hinzu.

Moehren putzen und waschen, je nach Dicke der Laenge nach halbieren oder vierteln, in ca. 4 cm lange Abschnitte teilen. Spargel waschen, die Enden nachschneiden, die Abschnitte schaelen und in etwa 3 cm lange Stuecke teilen. Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun roesten.

Das Oel erhitzen. Zwiebel und Moehren darin etwa 5 Minuten duensten. Den Reis einstreuen und so lange mitduensten, bis er glasig ist. 1 Tasse Bruehe angiessen, Mandeln und Spargel zugeben. Die Fluessigkeit unter Ruehren verdampfen lassen. Den Safran mit einem EL heissem Wasser aufoesen und zum Orangensaft geben. Wenn die Bruehe fast verdampft ist, wieder Bruehe, mit Safran-Orangensaft vermischt, aufgiessen und leise koechelnd weiter garen. Es sollte stets nur so viel Fluessigkeit im Topf sein, dass der Reis eben bedeckt ist. Nach etwa 20 Minuten sollte die gesamte Bruehe fast verkocht und der Reis gar sein, aber noch Biss haben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion etwa 390 kcal

Stichworte

Gemuese, Karotte, Reis, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Kohlrabi, Moehre, Erbse

GLASIERTES GEMUESE

GLASIERTES GEMUESE

Für 10 Portionen

Zutaten

- 700 g Kohlrabi
- 800 g Weisses Spargel
- 500 g Schlanke Bundmoehren
- 300 g Zuckerschoten
- Salz
- 40 g Butter
- 1 EL Zucker
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie

ERFASST *RK* AM 10.04.00 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken April 2000

1. Den Kohlrabi schaelen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Spargel schaelen. Die Moehren putzen, dabei etwas Gruen stehenlassen. Die Zuckerschoten putzen.

2. Das Gemuese nacheinander im kochenden Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen: Der Kohlrabi braucht ungefaehr 6 Minuten, der Spargel 4 Minuten, die Moehren

brauchen 5 Minuten und die Zuckerschoten 3 Minuten.

3. Butter und Zucker in einem grossen flachen Topf erhitzen und leicht karamelisieren. Mit 150 ml Wasser abloeschen und etwas einkochen. Das Gemuese hineingeben, kurz im Sud schwenken und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten garen, dann salzen.

4. Die Petersilienblaetter von den Stielen zupfen und hacken. Das Gemuese auf einer Servierplatte anrichten und mit Petersilie bestreuen. Das Gemuese passt zur Kraeutersauce und zu den Rouladen.

Stichworte

Erbse, Gemuese, Kohlrabi, Moehre

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Lachs, Fisch

STANGENSPIRGEL MIT ANISLACHS UND HASELNUSSSAUCE

STANGENSPEGEL MIT ANISLACHS UND HASELNUSSSAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Stangenspargel

FUER DIE HASELNUSSSAUCE

- 2 Eigelb
- 2 EL Weisswein
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Butter
- 2 EL Duenn geschnittene Haselnuesse
- Salz, Pfeffer

ANISLACHS

- 400 g Lachsfilet
- 1 EL Sternanis; im Moerser geschrotet
- 1 Schuss Orangenschale
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Schwarzer geschroteter Pfeffer
- 1 Bd. Fruelingszwiebeln
- 1 EL Butter
- Salz

(*) Spargel - Kultur und Mythos

Geschaelten Spargel im Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Die Haselnuesse in einer Pfanne ohne Fett anroesten.

Eigelb, Wasser, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Weisswein in eine Kasserolle geben und auf dem Herd solange schlagen bis die Fluessigkeit dick wird. Sofort vom Feuer gehen und weiterschlagen, bis sich alles etwas abgekuelt hat.

Zum Schluss die geroesteten Haselnuesse in die Sauce geben. Das Spargelbueindel in der Mitte durchtrennen. Die Koepfchen aufrecht in die Mitte des Tellers stellen, und die restlichen Spargelenden von der Schnur befreit um die Spargelspitzen drapieren. Ringsum die Haselnuesssauce verteilen.

Zubereitung Lachs:

Sternanis, Zucker, Pfeffer moersern. Den Lachs damit einreiben, salzen und ueber Nacht ruhen lassen. Die Gewuerze mit dem Messerruecken abstreifen und den Lachs portionieren. Bei kleinem Feuer mit Fruelingszwiebelringen kurz von beiden Seiten jeweils eine Minute in Butter braten.

Stichworte

Fisch, Gemuese, Lachs

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Gaeste, Einfach

KRAEUTER-CREPES MIT WEISSEM SPARGEL

KRAEUTER-CREPES MIT WEISSEM SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 100 g Mehl
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 kg Weisser Spargel
- 1 EL Zucker
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- 1/2 Bd. Petersilie
- 3 Eier
- 8 TL Oel
- 1/4 Bd. Dill
- 3 EL Krautersenf
- 2 EL Honig
- 1 EL Weissweinessig
- 200 g Raeucherlachs

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Schoener Essen 5/2000

1. Mehl und Milch verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen, ausquellen lassen. Spargel schaelen, holzige Enden abschneiden und Stangen quer halbieren. Den Spargel mit Salz und Zucker in kochendes Wasser geben, 8-10 Min. garen, vom Herd ziehen und warm stellen.

2. Schnittlauch in Roelchen schneiden, Petersilie abzupfen und fein hacken. Eier und 2/3 der Kraeuter zum Teig geben und verruehren. In einer Pfanne (18-20 cm) jeweils 1 Tl Oel erhitzen und nacheinander aus dem Teig 8 duenne Crepes backen. Inzwischen Dill abzupfen und hacken. Senf, Honig, 2 El Wasser und den Essig verruehren, Dill zugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

3. Den Spargel gut abtropfen lassen. Jeweils einige Scheiben Lachs und Spargelstangen in eine Crepe einschlagen, mit den restlichen Kraeutern bestreuen und mit der Senf-Dill-Sauce servieren.

NAEHRWERTE:

Fett in g: 11, Kohlenhydrate in g: 16, kcal: 211

Stichworte

Einfach, Gaeste, Gemuese, Pfannkuchen

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Spargel

TORTILLA MIT SPARGEL

TORTILLA MIT SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Kartoffeln
- 200 g Gruener Spargel
- 1 Rote Paprikaschote
- 6 Eier
- Cayenne-pfeffer
- 2 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 28.02.01 VON

- Ilka Spiess IWZ

Eine weitere Fruhlingshafte Form dieses Eierkuchens, der in Spanien schon zum Fruhestueck auf dem Tisch stehen kann ist die Spinat- Tortilla

Die Kartoffeln waschen, schaelen und in knapp 1 cm grosse Wuerfel schneiden. In reichlich Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb giessen und ausdampfen lassen. Die Spargelstangen im unteren Drittel schaelen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in 3 cm grosse Stuecke schneiden. Den Spargel in Salzwasser bissfest blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Paprikaschote halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, waschen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Eier in einer Schuessel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer wuerzen.

In einer beschichteten Pfanne (mindestens 1 l Inhalt) das Olivenoel erhitzen. Die Kartoffelwuerfel darin anduensten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Spargelstuecke und die Paprikawuerfel hinzufuegen, kurz mitduensten und mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die verquirten Eier hinzufuegen und ruehren, bis die Masse stockt. Dann noch etwa 2 bis 3 Minuten bei schwacher Hitze Farbe annehmen lassen, ohne dabei zu ruehren. Die Tortilla mit Hilfe eines Tellers aus der Pfanne stuerzen. Die Tortilla etwas abkuehlen lassen. Erst jetzt in kleine Tortenstuecke teilen und lauwarm servieren.

Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Reis, Spargel, Fleischlos

GEDAEMPFTER JASMINREIS MIT ROH GEBRATENEM SPARGEL

GEDAEMPFTER JASMINREIS MIT ROH GEBRATENEM SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Jasminreis
- Salz
- 1 1/2 kg Gruener Spargel
- 1 Limette
- 30 g Frische Ingwerwurzel
- 1 klein. Bund Koriandergruen
- 1 EL Dunkles Sesamöl
- 250 g Chili-Knoblauchsauce in Asienlaeden
- 50 g Geroestete Erdnuesse gesalzen
- 10 EL Olivenöl

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 5/1998

1. Den Reis in einem Sieb gruendlich kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Reis mit etwas Salz und 600 ml Wasser bei starker Hitze aufkochen und 20 Minuten zugedeckt leise kochen. Anschliessend vom Herd ziehen und 10 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen.

2. Den Spargel am unteren Drittel schaelen, die holzigen Enden abschneiden. Die dickeren Stangen der Laenge nach halbieren. Die Limette heisswaschen und trockentupfen. Die Schale fein abreiben und 3 El Saft auspressen. Ingwer schaelen und fein reiben. Die Korianderblaetter von den Stielen zupfen und 2/3 fein hacken. Gehacktes Koriandergruen, Ingwer, Sesamöl, Limettenschale und -saft mit der Chili-Knoblauchsauce verruehren. Die Erdnuesse grob hacken.

3. Sobald der Reis zum Ziehen beiseite gestellt ist, in 2 grossen Pfannen jeweils 5 El Olivenöl erhitzen. Spargel darin bei starker Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten braten, so dass er noch knackig ist. Den Spargel mit der Sauce mischen und leicht salzen. Den Reis auf einer vorgewaermten Platte anrichten, den Spargel mit der Sauce darauf verteilen, mit den gehackten Erdnuessen bestreuen und mit dem restlichen Koriandergruen garnieren.

Fett in g: 34 Kohlenhydrate in g: 83 kcal: 702

Stichworte

Fleischlos, Gemuese, Reis, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Salat, Spargel, Ei

EIERSALAT MIT SPARGEL

EIERSALAT MIT SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 EL Senf
- 1 EL (-2) Zitronensaft
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Oel
- 4 Eier (Kl. M)
- 500 g Weisser Spargel
- 500 g Gruener Spargel
- 125 ml Weisswein
- 10 g Butter
- 20 g Gehackte Kapern
- 100 g Gewuerfelte Gewuerz Gurken
- 1 Bd. Schnittlauchröelichen
- 1 EL Grober Senf
- 150 g Joghurt
- 1 EL Weissweinessig
- 1 Kopfsalat
- 100 g Gekochter Schinken in Streifen

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Schoener Essen 3/2000

1. Eigelb mit Senf, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einem hohen Becher mit dem Schneidstab puerieren.

2. Dabei das Oel erst troepfchenweise, dann in duennem Strahl einfliessen lassen. Mayonnaise kalt stellen.

3. Eier anpiken, 10 Min. kochen, abschrecken und pellen. Spargel schaelen und dritteln. Wein mit 200 ml Wasser, Butter, Salz und 1 Tl Zucker aufkochen. Weissen Spargel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. kochen. Nach 8 Min. gruenen Spargel zugeben. Spargel abgiessen, abkuehlen lassen.

4. Kapern, Gurken, Schnittlauch, grober Senf, Mayonnaise und Joghurt verruehren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 Prise Zucker wuerzen. Eier pellen, sechsteln. Spargel auf Kopfsalat anrichten, mit Sauce betraeufln, mit Eiern und Schinken belegen.

Ganz einfach, laesst sich vorbereiten

Fett in g: 40 Kohlenhydrate in g: 12 kcal: 487

Stichworte

Ei, Gemuese, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Salat, Spargel, Kaese

SPARGELSALAT MIT ERDBEEREN UND ZIEGENKAESE

SPARGELSLAT MIT ERDBEEREN UND ZIEGENKAESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 200 g Gruener Spargel
- 200 g Weisser Spargel
- Salz
- Zucker
- 1/2 TL Butter
- 120 g Erdbeeren
- 200 g Ziegenkaesewuerfel; eingelegt
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Knoblauchoel
- 40 ml Prosecco
- Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Rucola
- Basilikum zum Garnieren

Vorbereitung: Spargel schaelen, Enden abschneiden, in ca.6-8 cm lange Stuecke schneiden und in leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und der Butter bissfest garen. Erdbeeren waschen, abzupfen, halbieren oder vierteln. Ziegenkaesewuerfel abschuetten, Oel aufheben. Rucola waschen.

Zubereitung:

Rucola auf Tellern verteilen und den Spargel mit den Erdbeeren dekorativ darauf anrichten. Ziegenkaesewuerfel darauf drapieren.

Balsamicoessig mit Knoblauchoel, Jodsalz, Pfeffer und Prosecco zu einer Marinade verruehren und ueber den angerichteten Salat verteilen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Stichworte

Gemuese, Kaese, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel

FLAN AUS GRUENEM SPARGEL

GEGRILLTER SPARGEL MIT KERBELBUTTER

GRATINIERTER SPARGEL

GRUENE UND WEISSE SPARGEL MIT PETERSILIENBUTTER

GRUENER SPARGEL IN SAFRANIERTEM KARTOFFELPUEREE

GRUENER SPARGEL MIT SAFRANKARTOFFELPUEREE

GRUENER SPARGEL UND NEUE KARTOFFELN MIT BAERLAUCH-PESTO

GRUENER UND WEISSER SPARGEL MIT KNOBLAUCHBROESELN

ITALIENISCHER SPARGELTOPF

LOW FAT 30: SPARGEL ASIATISCH

SPARGEL AUS DER VOLLWERTKUECHE

SPARGEL IN PERGAMENTPAPIER

SPARGEL KLASSISCH MIT SAUCE HOLLANDAISE

SPARGEL MIT BRUNNENKRESSE-HOLLANDAISE

SPARGEL MIT FRANKFURTER SOSSE

SPARGEL MIT HONIG-VINAIGRETTE

SPARGEL MIT ORANGENSAUCE

SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

SPARGEL MIT SCHINKENVINAIGRETTE

SPARGEL MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

SPARGEL POLNISCH

SPARGEL-GEMUESEPLATTE MIT DREIERLEI HOLLANDAISE

SPARGELESSEN VINCENT

SPARGELRAGOUT MIT BUTTERKLOESSCHEN

SPARGELSPITZENAUFLAUF

STANGENSPARGEL MIT HASELNUSSSAUCE

STANGENSPARGEL MIT QUARKKRAEUTERKLOESSCHEN

WEISSER UND GRUENER STANGENSPARGEL IM BLAETTERTEIG MI ..

FLAN AUS GRUENEM SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel
- 40 g Butter
- Salz
- Zucker
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 4 Eier (Kl. M)
- 6 EL Schlagsahne
- 30 g Parmesan (gerieben)
- Pfeffer a. d. Muehle
- 1 1/2 Dos. Tomaten (800 und 400 g EW)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Oel
- Cayennepfeffer

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken

1. 400 g vom unteren Teil der Spargelstangen abschneiden, in Stuecke teilen und in 30 g Butter anduensten, mit Salz und Zucker wuerzen. Mit 4 El Wasser zugedeckt 5 Minuten leise gar duensten.

2. 6 Foermchen mit 10 g Butter ausfetten und kalt stellen. Petersilie hacken, mit Spargelstuecken, Eiern und Sahne fein puerieren. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer wuerzen, in die Foermchen giessen.

3. Im heissen Wasserbad auf der Saftpfanne bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 20-25 Minuten garen.

4. Tomaten abgiessen, abspuelen und ausdruecken. Zwiebeln und Knoblauch in duenne Scheiben schneiden. In 3 El Oel glasig duensten, die Tomaten dazugeben, mit Salz, Zucker und Cayenne wuerzen. Dicklich einkochen.

5. Die Spargelspitzen laengs halbieren und im restlichen Oel 2-3 Minuten sanft braten, mit Salz und Zucker wuerzen. Mit den Tomaten zu den gestuerzten Flans servieren. Dazu passen Roestbrote mit Rosmarin und Parmesan.

Ganz einfach, Vegetarisch

NAEHRWERTE: Fett in g: 24 Kohlenhydrate in g: 7 kcal: 282/kJ: 1180

GETRAENKE-EMPFEHLUNG: Rulaender vom Kaiserstuhl

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GEGRILLTER SPARGEL MIT KERBELBUTTER

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel extra dicke Stangen
- 4 EL Olivenoel
- 250 g Butter
- 2 Schalotten; klitzeklein
- 2 Bd. Kerbel
- 2 EL Olivenoel
- Salz

FUER DEN GRILL

- 1 Becher Holzkohle
- Anzuender

ERFASST *RK* AM 20.05.00 VON

- Ulli Fetzer *NORDDEUTSCHER RUNDFUNK*

Spargel schaelen und bissig gar kochen - leicht auskuehlen lassen und mit Olivenoel begiessen - mindestens 1 Stunde so marinieren.

Die Stangen auf ca. 10 cm Laenge schneiden - also praktisch eine Stange halbieren und diese auf hoellisch heisser Kohle ca. 2 Minuten grillen. Mit Kerbelbutter servieren.

Fuer die Butter die Schalotten klitzeklein schneiden und in Olivenoel 4-5 Minuten bei kleiner Hitze gar duensten. Noch lauwarm mit der Butter und dem gehackten Kerbel zerkneten - leicht salzen.

Dazu schmeckt ein frisches Baguette oder neue Kartoffeln.

Falls Sie keinen Kerbel bekommen, koennen Sie auch Schnittlauch verwenden.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRATINIERTER SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 100 g Butter
- 1 Schuss Zucker
- 1 TL Salz
- Fett fuer die Form
- 8 Scheib. Knochenschinken
- 1 EL Weissweinessig
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- 2 Eigelb
- Zitronensaft
- 100 g Schlagsahne
- 2 Estragonzweige
- 50 g Geriebener Greyerzer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Spargel schaelen, 1 l Wasser mit 1 TL Butter, Salz und Zucker aufkochen, den Spargel in 15 Min. knapp weich kochen. Spargel gut abtropfen lassen, 2-3 EL vom Spargelwasser aufheben. Eine feuerfeste Auflaufform einfetten.

Je 3-4 Stangen Spargel in eine Scheibe Schinken wickeln, in die Auflaufform schichten. Die uebrige Butter schmelzen. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Eigelb und 2-3 EL Spargelsud verquirlen, im warmen Wasserbad schaumig aufschlagen. Fluessige Butter unter staendigem Schlagen langsam zugeben, mit Zitronensaft wuerzen.

Den Ofen auf 225GradC vorheizen. Sahne steif schlagen, unter die Sauce heben, Estragonblaetter hacken, unterziehen. Sauce ueber den Spargel geben, Kaese ueberstreuen, 10 bis 15 Min. ueberbacken.

pro Port.ca. 500 kcal

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENE UND WEISSE SPARGEL MIT PETERSILIENBUTTER

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Weisse Spargel
- 500 g Gruene Spargel
- 1 Bd. Petersilie (am besten krause
- Petersilie)
- 125 g Butter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4 Radioladen

Den weissen Spargel ganz schaelen, den gruenen Spargel nur unten. Beide getrennt kochen, da sie unterschiedliche Garzeiten haben. Der weisse zwischen 10 und 12 Minuten, der grueue zwischen 8 und 10 Minuten. Nach 5 bis 8 Minuten sollte man beide Sorten probieren, ob sie gar sind.

In beide Toepfe Salz, Butter, Prise Zucker und 2 bis 3 Zitronenscheiben geben. Kurz aufkochen und dann nur noch wallen lassen.

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln aufsetzen.

Fuer die Petersilienbutter Butter schmelzen, salzen und die kleingehackte Petersilie dazugeben.

Dazu Pellkartoffeln (3-5 kleine Kartoffeln pro Portion) und Sauce Hollandaise.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER SPARGEL IN SAFRANIERTEM KARTOFFELPUEREE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel

KARTOFFELPUEREE

- 10 Kartoffelknollen
- 1/4 l Milch
- 2 Kapseln Safran
- Salz, gemoerster Pfeffer
- 100 g Butter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Spargel nur am Ende leicht schaelen, anschliessend buendeln und kochen. Dann auf ein Tuch geben, leicht trocknen und auf einem Teller servieren.

Dazu schmeckt ein safranisiertes Kartoffelpueree sehr gut.

Dazu Kartoffeln schaelen, kochen und mit warmer Milch und dem in etwas Wasser aufgeruehrten Safran zu einem Pueree stampfen. Mit Salz abschmecken und zum gruenen Spargel geben.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER SPARGEL MIT SAFRANKARTOFFELPUEREE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel
- 10 Kartoffelknollen
- 1/4 l Milch
- 2 Kapseln Safran
- Salz, gemoerserter Pfeffer
- 100 g Butter

Spargel nur am Ende leicht schaelen - buendeln und kochen - dann auf ein Tuch geben - leicht trocknen und auf Teller servieren. Mit etwas brauner Butter begiessen und mit Pfeffer bestreuen.

Dazu schmeckt ein safraniertes Kartoffelpueree sehr gut. Dazu Kartoffeln schaelen, kochen und mit warmer Milch und den in etwas Wasser aufgeruehrten Safran zu einem Pueree stampfen. Mit Salz abschmecken - und zum gruenen Spargel geben.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER SPARGEL UND NEUE KARTOFFELN MIT BAERLAUCH-PESTO

Für 1 Rezept

Zutaten

- 800 g Neue Kartoffeln
- 30 g Pinienkerne
- 750 g Gruener Spargel
- 50 g Gruene Oliven (mit Stein)
- 30 g Baerlauch
- 75 g Parmesan (frisch gerieben)
- 1/2 Zitrone; die Schale
- 9 EL Olivenoel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Saure Sahne
- Salz, Pfeffer; schwarz

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 5/1998

1. Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Etwas abkuehlen lassen, pellen und jeweils in 3-4 gleich grosse Stuecke schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun roesten. Spargel am unteren Drittel schaelen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in 4 cm lange, schraege Stuecke schneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Olivenfleisch vom Stein schneiden und fein hacken. Baerlauch klein- schneiden. Mit den Pinienkernen, 25 g Parmesan, Zitronenschale und 4 El Olivenoel in die Moulinette geben. Knoblauch pellen und dazupressen. Die Zutaten fein puerieren. Saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln und Spargel im restlichen heissen Olivenoel bei starker Hitze unter Wenden goldbraun braten. Salzen, pfeffern, 3-4 El Baerlauchpesto und die gehackten Oliven untermischen. Das Ganze auf einer Platte anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und den restlichen Baerlauch-Pesto dazu servieren.

Ganz einfach, Raffiniert

Fett in g: 35 Kohlenhydrate in g: 30 kcal: 495

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER UND WEISSER SPARGEL MIT KNOBLAUCHBROESELN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Rote Paprikaschoten
- 250 g Gelbe Paprikaschoten
- 500 g Gruener Spargel
- 500 g Weisser Spargel
- 2 Eier (Kl. L)
- 100 g Gruene Oliven (mit Stein)
- 100 g Schwarze Oliven (mit Stein)
- 3 mittl. Knoblauchzehen
- 5 Scheib. Weizentoast
- 60 g Butter
- Salz, Zucker, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 5/1999

1. Paprika halbieren, entkernen und unter dem Grill auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dann haeuten und in Streifen schneiden.

2. Gruenen Spargel am unteren Drittel, weissen Spargel ganz schaelen. Eier in 10 Minuten hart kochen, pellen und fein wuerfeln. Olivenfleisch in Spalten vom Stein und dann in duenne Streifen schneiden. Knoblauch durch die Presse druecken.

3. Toastbrot entrinden und in der Moulinette fein zerbroeseln. Die Broesel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter staendigem Wenden goldbraun roesten. Knoblauch in 50 g zerlassener Butter hellbraun roesten und mit den Broeseln und etwas Salz mischen.

4. Erst den weissen Spargel 10 Minuten, dann den gruenen Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser mit Salz, restlicher Butter und 1 Prise Zucker garen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen und schraeg halbieren. Paprikastreifen in ein Sieb geben und kurz im Spargelwasser erwaermen. Weissen und gruenen Spargel mit den Paprikastreifen in einer vorgewaermten Schuessel anrichten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Oliven, Broesel und gehacktes Ei getrennt dazu reichen.

EIGENSCHAFTEN: Ganz einfach, Vegetarisch

Fett in g: 26 Kohlenhydrate in g: 26 kcal: 386

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

ITALIENISCHER SPARGELTOPF

Für 2 Personen

Zutaten

- 400 g Weisser Spargel
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 1/2 TL Zucker
- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL Olivenoel
- 100 g Gekochter Schinken
- 200 g Tagliatelle
- 80 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 60 g Frisch geriebener Parmesan
- 2 Staengel Basilikum

ERFASST *RK* AM 05.03.01 VON

- Ilka Spiess ZDF-Fernsehgarten

1. Die Spargelstangen von der Spitze nach unten schaelen und die Enden abschneiden.
2. Den Spargel in kochendem Salzwasser, dem der Zitronensaft und der Zucker zugegeben wurden, etwa 12 bis 15 Minuten bissfest garen. Die Spargelstangen aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stuecke schneiden.
3. Die Zuckerschoten waschen und von den Stielen befreien, anschliessend in wenig Salzwasser etwa 8 bis 10 Minuten garen.
4. Den gekochten Schinken in schmale Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und feinwuerfeln. Das Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenstreifen und den Knoblauch darin erhitzen.
5. Die Zuckerschoten und die Spargelstuecke dazugeben.
6. Die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgiessen und abtropfen lassen.
7. Die Tagliatelle wieder in den Topf geben und die Sahne dazugiessen. Unter Ruehren zum Kochen bringen. Die Gemuese- Schinkenmischung dazugeben und das Gericht mit Jodsalz, Pfeffer aus der Muehle und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
8. Die Haelfte des Parmesankaeses darunterrehren und die Tagliatelle auf zwei Tellern anrichten. Das Basilikum waschen, trocken schuetteln, die Blaettden abzupfen und mit dem uebrigen Parmesankaese darauf streuen und sofort servieren.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

LOW FAT 30: SPARGEL ASIATISCH

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 250 ml Instant-Huehnerbruehe
- 1 Limette; den Saft
- 2 EL (-3) Ingwerkonfituere
- 2 EL (-3) Suesssaure chinesische Sosse
- 1 EL Speisestaerke
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bd. Koriandergruen
- 800 g Gruener Spargel
- 600 g Fischfilet
- 400 ml Fischfond (Glas)

ERFASST *RK* AM 22.03.01 VON

- Ilka Spiess www.lowfett.de

Zwiebel und Knoblauch schaelen, fein hacken, im Öl anschwitzen. Bruehe, Limettensaft angiesen und aufkochen. Mit Sojasosse, Konfituere, suesssaurer Sosse wuerzen und etwa 5 Minuten koecheln lassen. Mit Speisestaerke binden und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Koriander abbrausen, trocken tupfen, hacken, zur Sosse geben. Spargel im unteren Drittel schaelen, Enden entfernen. 10 Minuten in Salzwasser garen. Herausheben, abtropfen lassen.

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, in Stuecke schneiden. Im Fond 5 Minuten ziehen lassen. Mit Spargel und Sosse anrichten.

Naehrwerte: 23 g KH, 46 g EW, 10 g Fett, 390 Kcal = 23.08 % Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL AUS DER VOLLWERTKUECHE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 kg Spargel
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Zucker
- 80 g Butter
- 50 g Gruenkeimemehl
- 2 Eier
- 6 EL Gemischte Kraeuter; fein gehackt
- 1 Eigelb
- 125 ml Suesse Sahne

ERFASST *RK* AM 22.11.99 VON

- Ilka Spiess Bayerischer Rundfunk Musikjournal

Den Spargel schaelen, in 0,75 l Wasser mit Salz und Zucker 15 bis 18 Minuten zugedeckt garen. Anschliessend den Spargel auf einer Servierplatte anrichten und zugedeckt warm stellen. Jetzt die Butter aufschaeumen lassen, das Gruenkeimemehl unterruehren und anschwitzen. Mit 3/8 l Spargelwasser auffuellen und 15 Minuten aufkochen. Dabei dauernd ruehren.

Die Eier hart kochen, abschrecken und abkuehlen lassen. Anschliessend schaelen und wuerfeln. 5 EL Kraeuter unter die Sosse ruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Danach das Eigelb mit der Sahne verruehren und in die Sosse unterruehren. Spargel mit etwas Sosse begiessen, die gewuerfelten Eier und restlichen Kraeuter obenauf streuen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL IN PERGAMENTPAPIER

Für 1 Portion

Zutaten

- 5 Stangen weissen Spargel geschaelt
- 2 EL Butter
- Etwas Meersalz
- 1 TL Gehackter Kerbel; oder glatte Petersilie
- Pergamentpapier

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Spargel schaelen und auf Pergamentpapier legen, Butter und Salz dazu, zu einem schoenen Paeckchen packen, dabei etwas Freiraum lassen, also ein luftiges Pergamentpaket. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen -Paket 25 Min. garen lassen - dann aufreissen - gehackten Kerbel oder glatte Petersilie dazu und servieren.

Ideal als kleine Vorspeise mit einem Glas Sekt oder Weisswein.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL KLASSISCH MIT SAUCE HOLLANDAISE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 270 g Butter
- 3 Eigelb
- 3 EL Weisswein
- 1 Zitrone; den Saft
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Kuechenschnur

ERFASST *RK* AM 08.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

Spargel von den Koepfen nach unten schaelen. Die harten Spargelenden grosszuegig abschneiden. In einem grossen Topf Wasser mit 1/2 TL Salz, 1/2 TL Zucker, 20 g Butter und 1 EL Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Spargel buendeln, ins kochende Wasser geben und ca. 12 - 15 Minuten kochen. Dann abtropfen lassen.

Fuer die Sauce 250 g Butter erhitzen und klaeren (Schaum abschoepfen und Bodensatz entfernen). In einem kleinen Topf oder Schlagkessel die Eigelbe mit Weisswein im Wasserbad aufschlagen. Darauf achten, dass die Eigelbe nicht gerinnen. Dann den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die geklaerte Butter (die ungefaehr die gleiche Temperatur, wie die Eimasse haben sollte) troepfchenweise unter die Eigelbmasse ruehren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und zum Spargel servieren.

Dazu passen gut Kraeuterpfannkuchen oder Pellkartoffeln.

Die Sauce Hollandaise ist eine Grundsauce, die sich noch vielfaeltig variieren laesst. So kann man beispielsweise noch etwas geschlagene Sahne unterheben, oder man verfeinert mit Kerbel, Estragon und etwas Kalbsfond. Eine weitere Variante ist Tomatenmark und Tomatenwuerfel unterzumischen.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT BRUNNENKRESSE-HOLLANDAISE

Für 4 Portionen

SPARGEL

- 1 kg Gruener Spargel
- 1 kg Weisser Spargel
- Salz
- 2 TL Zucker
- 20 g Butter

BRUNNENKRESSE-HOLLANDAISE

- 725 g Butter
- 1 Bd. Brunnenkresse
- 4 Eigelb
- 150 g Magermilchjoghurt
- Salz, Pfeffer weiss
- 1 TL (-2) Akazienhonig

ERFASST *RK* AM 10.05.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. Gruenen Spargel im unteren Drittel, weissen Spargel ganz schaelen. Holzige Enden abschneiden, die Stangen zu Buendeln zusammenbinden. In reichlich Salzwasser mit Zucker und der Butter in etwa 10-12 Minuten gar kochen.

2. Fuer die Hollandaise die Butter schmelzen. Brunnenkresse waschen. Das grobe untere Drittel abschneiden. Restliche Brunnenkresse fein hacken.

3. Eigelb und Joghurt ueber einem heissen Wasserbad aufschlagen. Die Butter nach und nach mit einem Schneebesen unterruehren, bis die Sauce cremig wird. Die Hollandaise kraeftig mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Brunnenkresse unterheben und die Sauce zum Spargel servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT FRANKFURTER SOSSE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Spargel
- Salz

FRANKFURTER SOSSE

- 700 g Joghurt
- 100 g Quark
- 100 g Schmand

FRISCHE KRAEUTER FEIN GESCHN

- Borretsch
- Schnittlauch
- Petersilie
- Dill
- Kerbel
- Pimpinelle
- Estragon

AUSSERDEM

- 1 Ei; hart gekocht
- Kraeutersalz
- Pfeffer
- Zitronensaft und -schale

ERFASST *RK* AM 03.02.01 VON

- Ilka Spiess www.naturkost.de

Spargel schaelen und in gesalzenem Wasser bissfest garen.

Frankfurter Sousse: Milchprodukte miteinander verruehren, gekochtes Ei fein wuerfeln und mit Kraeutern zugeben. Mit Gewuerzen abschmecken.
Zubereitungszeit: 20-30 Minuten Tip: Dazu passen Kartoffeln.

Restaurant Safran Gruenberger Str. 30 35394 Giessen Tel.: 0641-46730

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT HONIG-VINAIGRETTE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Frischer Spargel pro Person
- 3 EL Honig
- 100 ml Kalt gepresstes Olivenoel
- 29 g Suessrahmbutter
- 1 Stange Fruehlingslauch
- 1 Bd. Schnittlauch
- 50 g Schinken
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Balsam-Essig
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- NORDTEXT

Olivenoel nicht zu stark erhitzen - den gewuerfelten Schinken darin anbraten den durchgepressten Knoblauch und den fein geschnittenen Fruehlingslauch und Schnittlauch dazugeben, salzen und pfeffern.

Die Butter in der Pfanne schmelzen, wenn alle Zutaten verbunden sind, den Honig in die Pfanne geben. Vorsicht: Bei zu starker Hitze karamelisiert er!

Wenn der Honig geschmolzen ist, den heissen Pfanneninhalt mit einem kraeftigen Schuss Balsam-Essig abloeschen und abschmecken.

Zum Spargel mit Balsam-Honig-Vinaigrette schmecken Kartoffeln und Schinken oder Kalbsschnitzel aus deutschen Landen.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT ORANGENSAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Orange; den Saft
- 3 Eigelb
- 200 g Eiskalte Butter

Orangensaft und Eigelb in einem Topf mit moeglichst dickem Boden (haelt die Hitze besser, Kupfer oder Gusseisen ideall) leicht erhitzen und zur cremigen Konsistenz mit einem Schneebesen aufschlagen.

Nun eiskalte Butter in kleinen Stueckchen unter die Orangencreme ruehren - nach und nach. Die Hitze etwas erhoehen und weiter ruehren - die Sauce wird so immer fester und schoener - sie darf nur nicht kochen.

Mit etwas Pfeffer abschmecken und zum Spargel mit Lachs, Kotelett oder Kartoffeln servieren.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Weisser Spargel
- 1 Semmel vom Vortag
- 1 EL Zucker
- 1 Zitrone; den Saft
- 3 l Wasser

FUER DIE SAUCE

- 1 EL Weissweinessig
- 1 klein. Feingeschnittene Schalotte
- 2 (-3) Weisse Pfefferkoerner
- 1 EL Kaltes Wasser
- 3 Eidotter
- 200 g Geklaerte fluessige Butter
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer; weiss

Spargel vom Kopf weg schaelen, holzige Enden abschneiden. Wasser mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Spargel mit der Semmel (beseitigt eventuelle Bitterstoffe des Spargels) bissfest kochen. Fuer die Sauce Hollandaise in einem kleinen Topf Weissweinessig mit den Schalotten, den leicht angedruckten weissen Pfefferkoernern fast voellig einkochen lassen. Vom Herd nehmen, einen EL kaltes Wasser und 3 Eidotter einruehren. In einem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen, bis die Sauce bindet. Hollandaise aus dem Wasserbad nehmen, nach und nach die fluessige Butter einschlagen. Mit Zitronensaft, Salz, frisch gemahlenem weissen Pfeffer abschmecken. Sauce Hollandaise vor dem Servieren durch ein feines Sieb passieren. Sauce hollandaise gemeinsam mit dem Spargel anrichten.

TIP: Sollte bei diesem Vorgang die Sauce zu heiss werden und gerinnen, ganz einfach wenig kaltes Wasser dazugeben. Die Hollandaise wird dann wieder cremig.

Alois Mattersberger am 22. Mai 2000

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT SCHINKENVINAIGRETTE

Für 4 Portionen

SPARGEL

- 1 kg Weisser Spargel
- 60 g Schalotten
- 1 Zitrone
- 50 g Butter
- 2 EL Zucker
- 100 ml Weisswein
- Salz

VINAIGRETTE

- 2 EL Mittelscharfer Senf
- 4 Eier (Kl. L)
- 125 ml Raps- oder Olivenoel
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Weisser Balsamessig
- 2 Tomaten (a ca. 80 g)
- 100 g Gekochter Schinken
- 60 g Schalotten
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie
- 2 Kopfsalatherzen

ERFASST *RK* AM 12.12.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Dezember 2000

1. Spargel schaelen, unteres Ende abschneiden. Schalotten pellen, fein wuerfeln. Zitrone so schaelen, dass die weisse Haut vollstaendig entfernt ist. Zitrone in Scheiben schneiden.

2. 20 g Butter in einem Braeter erhitzen. Schalotten dazugeben und glasig duenden. Zucker dazugeben und schmelzen. Mit Wein abloeschen, mit Salz wuerzen. Restliche Butter, Spargel und Zitronenscheiben dazugeben und den Spargel zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

3. Fuer die Vinaigrette Senf, 2 Eier und Oel mit dem Schneidstab zu einer Mayonnaise aufmischen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Essig dazugeben und noch einmal aufmischen.

4. Die restlichen Eier in kochendem Wasser 8 Minuten kochen. Tomaten mit einem scharfen Messer ueber Kreuz einritzen, ca. 30 Sekunden blanchieren, abschrecken, haeuten, vierteln, entkernen und wuerfeln. Eier pellen und fein hacken. Schinken und gepellte Schalotten fein wuerfeln. Petersilie abzupfen und fein hacken.

5. Mayonnaise mit Tomaten, Eiern, Schinken- und Schalottenwuerfeln und der Petersilie gut verruehren. Etwas Spargelfond (ca. 50 ml) untarruehren, salzen und pfeffern.

6. Spargel mit der Schinkenvinaigrette auf den Kopfsalatherzen servieren.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Weisser Spargel
- 1/2 l Gemuesebruehe
- 1/4 l Weisswein
- 1/2 Zwiebel
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 4 Tomaten
- 200 g Mozzarella
- 2 EL Olivenoel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Himbeer-Essig
- Kresse
- Zucker
- Salz, Pfeffer

1. Spargel schaelen, unten ein Stueck abschneiden.

2. Gemuesebruehe mit dem Weisswein, einer halben Zwiebel und dem Saft einer Zitrone zum Kochen bringen, Spargel darin garen, Sud aufheben.

3. Tomaten haeuten, wuerfeln, Mozzarella wuerfeln, mit den Tomaten ueber den Spargel geben.

4. Fuer das Dressing 1 rote Zwiebel reiben, mit 2 EL Olivenoel, 1 zerriebenen Knoblauchzehe, 1/8 l Spargelfond und 5 EL Himbeeressig mischen, mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken, ueber den Spargel geben und eine Stunde ziehen lassen. Mit Kresse garnieren.

Pro Portion 330 Kalorien.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL POLNISCH

Für 1 Rezept

Zutaten

- *Weissen Spargel*
- *Paniermehl*
- *Butter*
- *Hartgekochte Eier; fein gehackt*
- *Petersilie*

Idealer Begleiter zu weissem Spargel ist goldbraun geroastetes Paniermehl - selbst hergestellt aus altem Toastbrot ist am feinsten. Butter in einer Pfanne zerlassen - Broesel dazu geben - staendig ruehren und fertig.

Dazu den Spargel (geschaelt und gekocht) noch mit feingehackten hartgekochten Eiern bestreuen - Petersilie dazu und fertig - Spargel polnisch - fehlen nur noch Salzkartoffeln und Weisswein.

Einfach, aber koestlich.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL-GEMUESEPLATTE MIT DREIERLEI HOLLANDAISE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel
- 1 Kohlrabi
- 400 g Karotten
- 250 g Brokkoli
- 200 g Erbsenschoten
- Salz, Zucker und Pfeffer
- 2 Paradeiser
- 30 g Reifer Gouda
- 1 klein. Zwiebel
- 250 g Butter
- 2 EL Weissweinessig
- 4 Pfefferkoerner
- 4 Dotter
- 2 EL Wasser
- 1 EL Paradeismark
- 1/2 Orange; die abgeriebene Schale
- 2 EL Orangensaft
- Kraeuter zum Garnieren

Vorbereitung: Frischen Spargel waschen; weissen Spargel schaelen und holzige Enden abschneiden; vom gruenen Spargel die Enden grosszuegig abschneiden; Kohlrabi und Karotten schaelen und waschen; Brokkoli und Erbsenschoten putzen und waschen; Brokkoli in Roeschen teilen; Kohlrabi halbieren und in Spalten schneiden; Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker ca. 10 Minuten garen; Brokkoli, Kohlrabi und Erbsenschoten ebenfalls bissfest blanchieren; danach warm stellen; Paradeiser waschen, putzen, vierteln, entkernen und in kleine Wuerfel schneiden. Kaese reiben.

Zubereitung: Zwiebel schaelen und fein schneiden; Butter schmelzen; danach abkuehlen lassen; Essig, 4 EL Gemuesesud mit Pfefferkoernern und Zwiebel auf ein Drittel einkochen, durchsieben und abkuehlen lassen; mit den Dottern und 2 EL Wasser verquirlen; ueber einem Wasserbad dickcremig aufschlagen; Butter erst loeffelweise, dann in duennem Strahl darunter schlagen (nicht kochen lassen); mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen; die Sauce in drei Teile teilen; unter ein Drittel der Sauce den Kaese, unter ein weiteres Drittel der Sauce Paradeismark und -wuerfel und unter das letzte Drittel Orangenschale und -saft ruhren; Gemuese und Spargel abtropfen lassen und anrichten; die drei Saucen dazu servieren, alles mit frischen Kraeutern garnieren und mit Salzerdaepfeln servieren.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELESSEN VINCENT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg Weisser Spargel*
- *1 TL Butter*
- *1 Schuss Zucker*

ERFASST *RK* AM 12.04.00 VON

- *Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink*

Spargel schaelen und zu Buendeln zusammenbinden, in Salzwasser, das mit Zucker und Butter versetzt ist, 15 Minuten garen.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELRAGOUT MIT BUTTERKLOESSCHEN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 1/4 l Fleischbruehe
- 1 Bd. Basilikum; fein geschnitten
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 100 g Creme fraiche
- 200 g Flussige Butter
- 4 Eier
- 200 g Geriebene Kastenweissbrot
- 1 Schuss Macis (Muskatbluete)
- 1 TL Mehlbutter (weiche Butter mit Mehl vermischt)
- Butter zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Kuechenschnur

ERFASST *RK* AM 10.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fuer die Butternocken die fluessige Butter mit den Eiern mixen, mit Macis, Salz und Pfeffer wuerzen. In die Masse die Brotbroesel einruehren, so dass ein duennflussiger Teig entsteht. Teig 15 Minuten ziehen lassen. Das Brot saugt die Flussigkeit auf und der Teig wird fest.

Teig dann zu Kloesschen formen und diese ca.10 Minuten im heissen Salzwasser ziehen lassen.

Spargel schaelen, portionsweise mit Kuechenschnur zusammenbinden und in Salzwasser mit etwas Zucker und Butter 15 Minuten kochen. In kaltem Wasser abschrecken und klein schneiden (Kopfstuecke ca. 6 cm lang, die uebrigen ca. 2 cm lang.

Schalotten in Butter anduensten, mit Bruehe auffuellen und um die Haelfte reduzieren lassen.

Die Spargelstuecke in die Sauce geben. Creme fraiche mit Basilikum vermischen dazugeben. Kurz durchkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eventuell mit Mehlbutter abbinden.

Das Spargelragout mit den Butternocken servieren.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELSPITZENAUFLAUF

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Spargelspitzen evtl. Schinkenwuerfelchen
- Erbsen
- Karotten
- 1/4 l Saure o. suesse Sahne
- 3 Eier
- 1 TL Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1 Schuss Muskatnuss
- Butterfloekchen
- Geriebener Kaese
- Petersilie zum Bestreuen

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Neues aus der Bayern I Kueche

Die Spargelspitzen in kochendem Salzwasser kurz angaren, dann in eine gefettete Auflaufform legen und evtl. Schinkenwuerfel, Erbsen und Karotten dazugeben.

Sahne, Eier, Mehl, Salz und Muskat verruehren und ueber den Spargel giessen. Butterfloekchen dazwischensetzen und alles nach Geschmack mit geriebenem Kaese bestreuen.

Bei 200 Grad ca. 30 - 40 Minuten ueberbacken, bis der Auflauf hellbraun und der Kaese zerschmolzen ist. Mit gehackter Petersilie ueberstreuen.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

STANGENSPPARGEL MIT HASELNUSSSAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 1/2 kg Stangenspargel
- Salz
- 2 l Wasser

FUER DIE HASELNUSSSAUCE

- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser
- Etwas Salz, Fondor, Pfeffer und Zitronensaft
- 200 g Butter oder Biskin
- 2 EL Duenn geschnittene Haselnuesse

ERFASST *RK* AM 24.11.99 VON

- Ilka Spiess Bayerischer Rundfunk Musikjournal

Den geschaelten Spargel im Salzwasser bei maessiger Hitze ca. 20 -30 Minuten weich kochen. Inzwischen Eigelb, Wasser, Salz, Pfeffer, Fondor und Zitronensaft in einer Schuessel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die Schuessel in das Wasserbad setzen. Das Wasserbad unter dem Siedepunkt halten und unter staendigem Ruehren eine dickcremige Masse schlagen. Dann das Wasserbad von der Kochstelle nehmen und die lauwarne Butter loeffelweise daruntermengen. Zum Schluss die leicht angeroesteten und zerkleinerten Haselnuesse in die Sauce geben. Die Haselnussauce ueber den Spargel giessen.

Als Beilagen reicht man z. B. Salzkartoffeln und Steak.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

STANGENSPIRGEL MIT QUARKKRAEUTERKLOESSCHEN

Für 2 Personen

Zutaten

- 50 g Butter
- 2 Eigelb
- 200 g Quark
- 80 g Weizengriess
- 1 EL Gehackte Kraeuter; Dill Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 l Gemuesebruehe
- 500 g Weisser Spargel
- 500 g Gruener Spargel
- 1 EL Zucker
- 1/4 TL Gruene Pfefferkoerner
- 1 EL Butter
- 50 g Schmand
- 200 ml Sahne
- 1 klein. Bund Basilikum
- 4 Radieschen zum Garnieren

ERFASST *RK* AM 09.06.00 VON

- Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Fuer die Kloesschen Butter mit dem Eigelb schaumig ruehren. Den Quark dazu geben, gut durchruehren und zum Schluss den Griess und die gehackten Kraeuter unter die Masse arbeiten. Mit Jodsalz, Pfeffer aus der Muehle und frisch geriebener Muskatnuss wuerzen.

Die Kloesschenmasse etwa 15 Min. ruhen lassen und dann Kloesschen oder mit 2 Teeloeffeln Nockerl formen und gleich in die siedende Gemuesebruehe geben. Etwa 10 Min. bei schwacher Hitze kochen und weitere 5 Min. zugedeckt garziehen lassen.

Den weissen Spargel schaelen, gruenen Spargel nur am unteren Drittel. Aus 2 Liter Wasser, Jodsalz, Zucker, den gruenen Pfefferkoernern und der Butter einen Sud herstellen und als erstes den weissen Spargel in den kochenden Sud geben. Nach etwa 4 Min. den gruenen Spargel dazu geben und beides etwa 8 Min. bissfest garen und warm stellen.

Fuer die Sauce Schmand und Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Das Basilikum waschen, trocken schuetteln, die Blaettchen abzupfen, klein schneiden und in die Sauce geben. Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle abschmecken.

Den Spargel mit Quarkkloesschen anrichten und die Basilikumsauce darueber giessen. Die Radieschen feinblaettrig schneiden und den Spargel damit garnieren. Dazu Fruehkartoffeln.

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

WEISSER UND GRUENER STANGENSPPARGEL IM BLAETTERTEIG MI ..

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 500 g Weisser Spargel
- Butter
- Salz
- Zucker
- Toastbrot
- 500 g Blaeetterteig
- 1/2 Bd. Kerbel
- 100 g Fruehlingszwiebeln
- 100 g Butter
- 100 g Creme fraiche
- 8 Duenne Scheiben Parmaschinken

Den Spargel mit einem Spargelmesser schaelen - einen bis zwei Zentimeter unterhalb des Kopfes beginnend nach unten, wobei an der Spitze weniger und am Ende mehr geschaelt wird. Dabei werden die holzigen Faserteile entfernt. Die holzigen Enden werden abgeschnitten. Im Gegensatz zum weissen Spargel schaelt man beim gruenen nur die unteren (zirka drei bis fuefnf Zentimeter) Faserteile ab. Der Spargel wird bei der Zubereitung stets in kochendes Wasser gelegt. Um das Aroma zu erhalten, wuerzt man mit einer Prise Salz, Zucker und einigen Blaeettern der Zitronenmelisse. Ein Stueck Weissbrot mitkochen, um eventuelle Bitterstoffe des Spargels zu entziehen.

Achten Sie auf die Kochzeit des Spargels, schoen bissfest sollte er noch sein. Die Spargelstangen (weiss/gruen) getrennt kochen.

Herstellung der Korbelsosse

Fruehlingszwiebeln in Butter anschwitzen, mit Spargelwasser auffuellen, einkochen lassen. Creme fra"che zugeben und mit dem Stabmixer schaumig ruehren. Kerbelblaeetter zugeben, mit Salz und weissem Pfeffer wuerzen.

Den Blaeetterteig ausrollen und rund oder herzfoermig ausstechen. Im Ofen bei 200 Grad Celsius backen. Den warmen Blaeetterteig vorsichtig halbieren und die Spargelstangen darin anrichten. Die Korbelsosse ueber den Spargel geben und die Blaeetterteighaube anlegen. Einen Korbelzweig anlegen. Den Parmaschinken in Schlaufen legen und anrichten.

Korbelsosse und Parmaschinken

Stichworte

Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Baerlauch

SPARGEL IM REISBLATT IN BAERLAUCHSCHAUM

SPARGEL IM REISBLATT IN BAERLAUCHSCHAUM

Für 2 Portionen

Zutaten

- 12 Stangen Spargel
- 4 groß. Reisblaetter; (Astlaeden)
- 100 g Rettichsprossen
- 200 g Baerlauch
- 2 Schalotten; fein geschnitten
- 1/2 l Bruehe; Gemuese, Gefluegel oder Rind
- 1/2 l Sahne
- 20 ml Noilly Prat; (trockener Wermut)
- 1 EL Essig
- Pflanzenfett zum Anbraten
- Salz
- Zucker

ERFASST *RK* AM 09.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Spargel gut schaelen und in kochendem Wasser mit etwas Salz und Zucker bissfest kochen.

Anschliessend den Spargel etwas abkuehlen lassen. Schalotten mit Bruehe, Sahne, Noilly Prat und Essig aufkochen und um 1/3 reduzieren.

Baerlauch fein schneiden. Die Haelfte des Baerlauches mit den Sprossen mischen. Die Reisblaetter kurz in kaltes Wasser legen, bis sie weich und milchig werden. Dann auf ein trockenes Kuechentuch legen und von beiden Seiten trocken tupfen.

Spargel halbieren. Auf die Reisblaetter die Baerlauch-Sprossen legen, je 6 Stueck Spargel darauf geben und das Ganze einpacken.

Eine Pfanne mit reichlich Pflanzenfett aufsetzen, die Reisblattpaeckchen darin von allen Seiten goldgelb backen. Sauce mit dem restlichen Baerlauch mischen und mit dem Puerierstab aufmixen. Anschliessend durch ein Sieb streichen und mit dem Puerierstab nochmals schaumig schlagen.

Stichworte

Baerlauch, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Broccoli

SPARGEL-BROKKOLI-RAGOUT

SPARGEL-BROKKOLI-RAGOUT

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel
- 250 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Zucker
- 30 g Butter
- 1 TL Mehl
- 125 g Sahne
- 1 Schuss Cayennepfeffer
- Etwas abgeriebene Zitronenschale
- Zitronensaft zum Abschmecken
- 1 Eigelb
- 1 EL Schnittlauchröllchen

ERFASST *RK* AM 12.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Spargelstangen sorgfaeltig schaelen, falls noetig an den Enden abschneiden. In Stuecke schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Roeschen zerteilen, die Stiele schaelen und in kleine Stuecke schneiden.

Reichlich Wasser mit Salz, Zucker und 10 g Butter zum Kochen bringen. Darin den Spargel je nach Dicke der Stangen bissfest kochen (ca.10- 15 Min.). Brokkoliroeschen und -stuecke in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Spargel herausnehmen und beiseite legen.

1/2 l Spargelkochwasser abmessen, mit Sahne vermischen und um die Haelfte einkochen lassen. Den Rest Butter mit Mehl verkneten und unter Ruehren mit einem Schneebeesen in die kochende Spargelbruehe geben. Einige Minuten bei starker Hitze durchkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Das Eigelb verquirlen, die Sauce damit legieren.

Den Spargel mit dem gut abgetropften Brokkoli in die Sauce geben. Falls noetig, das Ragout noch einmal abschmecken und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Man kann unter das Gemuese zusaetzlich ausgeloeste Krabben mischen.

Stichworte

Broccoli, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Curry, Reis

SPARGELCURRY MIT GEWUERZREIS

SPARGELCURRY MIT GEWUERZREIS

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Weisser Spargel
- 750 g Gruener Spargel
- 2 Bd. Fruhlingzwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 3 TL Mildes Currypulver
- 100 ml Weisser Traubensaft
- 175 ml Gemuese fond
- 1 TL Kreuzkuemmel
- 1 TL Schwarze Senfsaat
- 250 g Basmatireis
- Salz, Pfeffer; weiss
- 150 g Creme fratche
- 1 EL Speisestaerke
- Weisser Pfeffer
- 1 Bd. Koriandergruen

ERFASST *RK* AM 26.06.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Juni 2000

1. Den weissen Spargel ganz schaelen, die gruenen Spargelstangen nur im unteren Drittel schaelen. Die Holzigen Enden von allen Stangen abschneiden. Beide Spargelsorten schraeg in 6 cm lange Stuecke schneiden. Fruhlingzwiebeln putzen, waschen und nur den weissen Teil laengs halbieren.
2. 1 El Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Fruhlingzwiebeln darin 1 Minute braten und mit Curry bestaeuben, kurz anduensten. Mit Traubensaft und Gemuesefond abloeschen und aufkochen. Den weissen Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 6-7 Minuten kochen.
3. Inzwischen das restliche Butterschmalz erhitzen. Kreuzkuemmel und Senfsaat darin unter Ruehren anroesten. Basmatireis, 700 ml kaltes Wasser und
- 1 TI Salz zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze offen 10-12 Minuten kochen lassen.
4. Gruenen Spargel zu den Fruhlingzwiebeln geben, aufkochen und weitere 5 Minuten zugedeckt garen. Creme fraiche unter die Sauce ziehen und erhitzen. Die Speisestaerke mit 3 El kaltem Wasser verruehren, unter die Sauce ruehren und aufkochen.
5. Das Spargeicuny mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Koriandergruen waschen und trockenschueteln. Die Korianderblaettchen von den Stielen zupfen und ueber das Spargelcurry streuen. Mit dem Gewuerzreis servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Stichworte

Curry, Gemuese, Reis, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Ei

SPARGEL MIT EIERSCHAUMSOSSE

SPARGEL MIT EIERSCHAUMSOSSE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 1/2 kg Spargel
- 1 Zitrone; den Saft
- 1 Tasse Weisswein
- 1/2 l Wasser
- 1 Schuss Salz
- 1 TL Butter

FUER DEN EIERSCHAUM

- 125 g Butter
- 4 Eigelb
- 1/2 Tasse Weisswein
- 1 Zitrone; den Saft
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Zucker
- 1 Prise Worcestersosse
- 1 Bd. Kerbel

ERFASST *RK* AM 20.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Spargel schaelen, das untere Ende abschneiden und alles portionsgerecht binden. Den Zitronensaft mit dem Weisswein, dem Wasser, dem Salz und der Butter in einem Topf erhitzen.

Die Spargelbuelndel dazugeben und in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf mit dem Schneebesen verruehren. Mit Meersalz, Pfeffer, dem Zucker und der Worcestersosse kraeftig abschmecken.

Im Wasserbad oder auf dem Herd so lange schlagen, bis eine Creme entstanden ist. Vom Feuer nehmen und die handwarme Butter tropfenweise unterziehen.

Den Eierschaum nochmals abschmecken und den verlesenen, gewaschenen und feingehackten Kerbel unter die Sosse ziehen.

Die Spargelstangen anrichten, mit der Sosse ueberziehen und sofort servieren.

Stichworte

Ei, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Einfach

MIT HOLLANDAISE GRATINIERTER SPARGEL

MIT HOLLANDAISE GRATINIERTER SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel
- 500 g Gruener Spargel
- Zucker
- 135 g Butter
- 4 Eigelb
- 100 ml Blutorangensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Suesser Senf

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Schoener Essen 5/1999

1. Spargel schaelen, Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker und 10 g (1 Ei) Butter ca. 10 Min. garen, dann in Eiswasser abschrecken.
2. Eigelb, Blutorangensaft, Salz, Pfeffer, Senf und 3 Ei Wasser in einer Sauteuse auf den Herd geben und bei sehr milder Hitze 8-10 Min. mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.
3. 125 g kalte Butter in kleinen Floeckchen nach und nach unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Spargel in eine feuerfeste Form schichten, mit der Hollandaise bedecken. Im Ofen auf der 2. Schiene unter dem Grill 4 Min. gratinieren. Man kann die Hollandaise auch mit Tomatenpueree, gehackten Kraeutern, geriebenem Kaese oder Weisswein wuerzen. Droht die Sauce zu gerinnen, kann man sie retten, indem man schnell einen Eiswuerfel einruehrt.

NAEHRWERTE:

Fett in g: 34, Kohlenhydrate in g: 6, kcal: 361

Stichworte

Einfach, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Fisch, Forelle

GRATINIERTER SPARGEL MIT MAERKISCHER RAEUCHERLACHSFORELLE

GRATINIERTER SPARGEL MIT MAERKISCHER RAEUCHERLACHSFORELLE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Spargel
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 Schuss Zucker
- 1 l Wasser
- 2 TL Butter
- 100 g Raeucherlachsforelle in Streifen
- 2 EL Creme fraiche
- 2 EL Leerdamer; gerieben
- 2 Scheib. Toast
- 2 Zitronenspalten
- 4 Dillstengel

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- ARD/ZDF

Spargelstangen duenn schaelen, mit Kuechengarn in 2 Buendel zusammenschnueren und in Wasser mit Salz und Zucker bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. kochen lassen.

Backofen auf 220GradC vorheizen. Toast roesten, duenn mit Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Spargelstangen in ca. 10 cm Laenge schneiden, auf dem Toast verteilen und mit Raeucherlachsforellensstreifen belegen.

Creme fraiche mit dem Kaese verruehren und ueber die Brote geben. Die Spargeltoaste goldgelb ueberbacken.

Die Spargeltoaste anschliessend mit frischem Dill bestreuen, mit den Zitronenspalten dekorieren.

Dazu knackig-frische Blattsalate und gut gekuehlten Weisswein.

Stichworte

Fisch, Forelle, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Forelle

STANGENSPARGEL MIT RAEUCHERFORELLE

STANGENSPPARGEL MIT RAEUCHERFORELLE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 kg Weisser Spargel
- Salz, Zucker
- Butter
- Zitrone
- Sauce Hollandaise siehe Extra-Rezept
- 4 Lachsforellenfilets geraeuchert
- Neue Kartoffeln
- 1 Hart gekochtes Ei

ERFASST *RK* AM 10.06.00 VON

- Ulli Fetzer NORDEUTSCHER RUNDfunk

Den Spargel gruendlich waschen, dann vorsichtig schaelen und portionsweise binden. Die angetrockneten Enden wegschneiden.

Die Spargelbuendel in leichtem Salzwasser etwa 20-30 Minuten sieden lassen - nicht kochen! Das Salzwasser mit einer kraeftigen Prise Zucker, etwas Zitronensaft und Butter wuerzen.

Den Spargel und die geraeucherte Lachsforelle auf einem warmen Teller anrichten und mit einem Ei garnieren. Sauce Hollandaise ueber den Spargel geben. Dazu werden neue Kartoffeln serviert.

Stichworte

Forelle, Gemuese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Gruenkern

GRUENKERN MIT SPARGEL UND ZUCKERSCHOTEN

GRUENKERN MIT SPARGEL UND ZUCKERSCHOTEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 150 g Gruenkernkoerner
- 400 ml Gemuesefond (Glas)
- Salz, Pfeffer; weiss
- 1 klein. Schalotte
- 500 g Gruener Spargel
- 300 g Zuckerschoten
- 2 Zweige Glatte Petersilie
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenoel
- 150 g Creme double

Den Gruenkern mit 300 ml Gemuesefond zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten weich kochen. Mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen.

Waehrend der Gruenkern gart, die Schalotte abziehen und fein wuerfeln. Spargel schaelen, waschen und in etwa ein Zentimeter lange Stuecke schneiden. Dabei holzige Stielenden entfernen. Spargelkoepfe beiseite legen. Zuckerschoten waschen und putzen. Petersilie fein hacken.

Butter und Oel in einer grossen Pfanne erhitzen. Schalottenwuerfel und Spargelstuecke (ohne Koepfe) darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Spargel leicht gebraeunt ist. Restlichen Gemuesefond zugiessen und den Spargel zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze fuef Minuten garen.

Spargelkoepfe und Zuckerschoten zugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten bissfest garen. Mit Creme double mischen.

Gruenkern zum Gemuese geben und alles mit einer Gabel locker mischen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Wer kein Getreide mag, kocht 300 g Basmatireis nach Packungsangaben und mischt ihn heiss mit dem fertigen Gemuese.

Erinnert mit Salat und frisch geriebenem Parmesankaese an italienischen Risotto. Mit gebratenen Riesengarnelen ist es ein anspruchsvolles Essen fuer Gaeste.

Stichworte

Gemuese, Gruenkern, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Huhn

SPARGELRAGOUT MIT HUEHNERBRUST IN FOLIE

SPARGELRAGOUT MIT HUEHNERBRUST IN FOLIE

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Huehnerbrustfilets
- 3 Zweige Basilikum
- 2 EL Butter
- Salz

FUER DAS SPARGELRAGOUT

- 2 Bd. Gruener Spargel
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 Tomaten; das Fruchtfleisch wuerfelig geschnitten
- 125 ml Weisswein
- 125 ml Huehnerfond
- 1/4 l Sahne
- 3 Zweige Basilikum
- Salz, Pfeffer

4 Stueck Alufolie (ca. 15 x 15 cm gross) mit Butter bestreichen und mit gehacktem Basilikum bestreuen. Huehnerbrust salzen, auf die Folie legen und diese gut verschliessen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Rohr 15 bis 20 Minuten (abhaengig von der Grosse der Fleischstuecke) garen. Spargel am hinteren Drittel der Stangen schaelen, falls notwendig, holzige Enden wegschneiden. Spargel fuer kurze Zeit in kochendes Salzwasser geben, danach kalt abschwemmen. Spargel in 1-1,5cm lange Stuecke schneiden.

In einer Pfanne Butter zergehen lassen, Mehl einstreuen, kurz mitschwitzen lassen. Mit Weisswein abloeschen, aufkochen lassen. Huehnerfond dazugeben und unter haeufigem Ruehren einige Minuten einkochen lassen. Mit Sahne auffuellen, nochmals kurz einkochen lassen. Zuletzt frisch geschnittenes Basilikum, Tomatenwuerfel begeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft wuerzen.

Spargelragout auf 4 Teller aufteilen. Die fertig gegarten Huehnerbrueste aus der Foie nehmen. Fleisch schraeg in ca. 4 mm duenne Scheiben schneiden und auf das Spargelragout legen.

Alois Mattersberger am 7. Juni 2000

Stichworte

Gemuese, Huhn, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Kaese

ASPARAGO AL GORGONZOLA - SPARGEL IN GORGONZOLA

GRATINIERTER SPARGEL MIT KAESESOSSE

SPARGEL MIT GORGONZOLASAHNE-SAUCE

ASPARAGO AL GORGONZOLA - SPARGEL IN GORGONZOLA

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel
- Salz
- 50 g Butter
- Etwas Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Gorgonzola
- 1 mittl. Tomate
- 1 EL Petersilie; frisch gehackt
- Grober Pfeffer

ERFASST *RK* AM 01.05.00 VON

- Ulli Fetzer

Spargel waschen, putzen und das untere Drittel schalen. Salzwasser mit einem Essloeffel Butter, etwas Zucker und dem Zitronensaft erhitzen und den Spargel darin ca. zwei Minuten garen. Gorgonzola in Scheiben schneiden. Spargel abgiessen, auf einer hitzebestaendigen Platte anrichten, die Enden mit Gorgonzola belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. vier Minuten gratinieren. Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Wuerfel schneiden. Restliche Butter erhitzen, Tomatenwuerfel und Petersilie hinzugeben, kurz duensten, mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken und auf dem Spargel verteilen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Dazu passt hervorragend ein italienischer Rose-Wein oder ein weisser Frascati.

In Italien liebt man vor allem den gruenen Spargel, der etwas kraeftiger schmeckt und sich dem Kaese gegenueber geschmacklich behauptet. Hier genuegt es, nur die unteren Enden der Stangen sparsam zu schaelen.

Stichworte

Gemuese, Kaese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

GRATINIERTER SPARGEL MIT KAESESOSSE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 20 g Weizenvollkornmehl
- 30 g Butter
- 150 ml Spargelwasser
- 200 ml Sahne
- 300 g Blauschimmelkaese
- 50 ml Trockener Sherry
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 TL Schnittlauch, fein geschnitten

ERFASST *RK* AM 03.02.01 VON

- Ilka Spiess www.naturkost.de

Spargel schaelen, kochen und abgetropft in eine Auflaufform legen. Mehl in der Butter anschwitzen. Spargelwasser und Sahne aufgiessen. Blauschimmelkaese hineinbroeckeln. Sosse mit Sherry, Gewuerzen und Schnittlauch abschmecken und ueber Spargel giessen. Im Ofen bei 250 oC 10 Minuten gratinieren. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Tip: Dazu passen Fruehkartoffeln und frische Blattsalate.

Restaurant Safran Gruenberger Str. 30 35394 Giessen Tel.: 0641-46730

Stichworte

Gemuese, Kaese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL MIT GORGONZOLASAHNE-SAUCE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 80 g Gorgonzola
- 1/4 l Gemuesebruehe und Sahne
- 1/4 l Sahne
- 2 EL Petersilie; fein geschnitten
- 1 Fladenbrot
- 1 TL Butter
- Olivenoel
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Kuechenschnur

ERFASST *RK* AM 13.05.00 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Spargel schaelen, Enden abschneiden und portionsweise mit Kuechenschnur zusammenbinden. In Salzwasser mit etwas Zucker und Butter 15 Minuten garen.

Die Gemuesebruehe erhitzen und etwas einkochen lassen. Sahne zugeben und nochmals einkochen lassen. Gorgonzola in kleinen Stueckchen unter die Sauce mischen, mit dem Puerierstab aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel auf Tellern anrichten, mit Sauce uebergiessen und mit Petersilie bestreuen. Fladenbrot mit Olivenoel bepinseln, unter dem Grill kurz roesten.

Stichworte

Gemuese, Kaese, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Kaese, Vegetarisch

GRUENES SPARGELGEMUESE MIT SCHAFSKAESE

GRUENES SPARGELGEMUESE MIT SCHAFSKAESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Gruener Spargel
- 150 g Zuckerschoten,
- 200 g Spinat
- 300 g Spitzkohl
- 8 EL Oel
- 70 g Mandelblaettchen
- 1 klein. Rote Peperoni
- 1 Bd. Schnittlauch
- 150 g Schafskaese,
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer,
- 1 EL (-2) Zitronensaft
- 1 EL (-2) Kuerbiskernoel

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 5/1999

1. Spargel am unteren Drittel schaelen, laengs halbieren und schraeg in 5 cm lange Stuecke schneiden. Zuckerschoten putzen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Spitzkohl in 2 cm breite Streifen schneiden. Einen Wok sehr heiss werden lassen. Jeweils 2 EL Oel darin erhitzen und Spargel, Schoten und Spitzkohl nacheinander unter Wenden 3-4 Minuten braten und herausnehmen. Spinat nur 2 Minuten braten und im Sieb abtropfen lassen.

2. Mandelblaettchen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun roesten. Peperoni aufschlitzen, entkernen und sehr fein wuerfeln. Schnittlauch in feine Roellichen schneiden. Schafskaese zerkruemeln und alles mischen.

3. Butter im Wok erhitzen. Alle Gemuesesorten darin unter Ruehren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. In einer vorgewaermten Auflaufform anrichten, mit Kuerbiskernoel betraeuflern und mit der Schafskaese-Mandel-Mischung bestreuen.

NAEHRWERTE

Fett in g: 45 Kohlenhydrate in g: 6 kcal: 479 kJ: 2006

Stichworte

Gemuese, Kaese, Spargel, Vegetarisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Karotte

RUSSISCHER SPARGEL MIT MOEHREN

RUSSISCHER SPARGEL MIT MOEHREN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Unsortierter Spargel
- 400 g Moehren
- 250 g Schlagsahne
- 3 Eier
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- Muskat, Salz
- 50 g Butter
- 100 g Gekochter Schinken

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Spargel und Moehren abspuelen, schaelen, untere Spargelenden abschneiden. Moehren und Spargel in 5 cm lange Stuecke schneiden. Spargel laengs halbieren, Moehren in Stifte schneiden. Schlagsahne, Eier, grob gehackte Petersilienblaettdchen verquirlen und mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemuese anduensten. Das Sahne-Ei-Gemisch daruebergliessen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze etwa 15 Minuten stocken lassen. Den feingewuerfelten Schinken darueberstreuen und sofort servieren.

Dazu: gruener Salat

Naehrwerte: pro Portion ca. 435 Kalorien, 38 g Fett

Stichworte

Gemuese, Karotte, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Kerbel

SPARGEL MIT KERBEL-ORANGEN-SAUCE

SPARGEL MIT KERBEL-ORANGEN-SAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Bd. Weisser Spargel
- 1 TL Zucker
- 10 g Butter
- Salz

SAUCE

- 1/2 TL Orangenschale; abgerieben
- 2 EL Orangensaft
- 150 g Doppelrahm oder Mascarpone
- 3 EL Kerbel; gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Orangenlikoer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *SUEDWEST-TEXT. Was die Grossmutter noch wusste*

Spargelstangen schaelen und buendchenweise zusammenbinden. In leicht kochendem Salzwasser, dem etwas Zucker und ein Stueck Butter beigefuegt ist, weich kochen (ca. 20-30 Min.)

Sauce: Die abgeriebene Schale mit dem Orangensaft in einem Pfaennchen aufkochen bis nur noch ein Essloeffel Saft vorhanden ist. Abkuehlen lassen. Mit dem Rahm oder dem Mascarpone mischen und mit Salz, Pfeffer und Orangenlikoer abschmecken. Den Kerbel darunterziehen.

Stichworte

Gemuese, Kerbel, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Kokos

SPARGEL MIT KOKOS-HOLLANDAISE

SPARGEL MIT KOKOS-HOLLANDAISE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Kokosraspel
- 1 Rote Chilischote
- 4 Stangen Zitronengras
- 2 kg Weisser Spargel
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 300 g Butter
- 1 Schalotte
- 1 EL Oel
- 3 EL Reissig
- 100 ml Kokosmilch (ungesuesst)
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 4 EL Limettensaft
- Pfeffer
- 1 kg Festkochende Kartoffeln
- 1 TL Fein abgeriebene Limettenschale
- 1 Bd. Koriandergruen

ERFASST *RK* AM 28.04.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken April 2000

1. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun roesten. Chilischote laengs halbieren, entkernen und in feine Wuerfel schneiden.
2. Zitronengras in Stuecke schneiden. Spargel schaelen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelschalen und -abschnitte in einem grossen Topf mit ca. 4 l Wasser, Zitronengras, Salz und Zucker aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Spargelschalen, -abschnitte und Zitronengras mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und wegwerfen. Spargel in dem Sud einmal kraeftig aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Spargel 15-20 Minuten ziehen lassen.
3. 250 g Butter in Wuerfel schneiden, in einem Topf bei milder Hitze zerlassen. Die Butter aufkochen und bei nicht zu starker Hitze etwa 10-15 Minuten im offenen Topf leise kochen lassen, bis sich die Molke absetzt und die Butter klar wird. Die Butter durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb giesen (ergibt ca. 200 ml geklaerte Butter).
4. Schalotte pellen und fein wuerfeln. In einem Topf mit dem Oel ohne Farbe anduensten. Mit dem Essig abloeschen, mit 100 ml vom Spargelfond und der Kokosmilch auffuellen. Den Fond offen ca. 2-3 Minuten einkochen, dann leicht abkuehlen lassen. Eigelb in einen Schlagkessel geben, die lauwarme Schalotten-Essig-Reduktion durch ein Sieb dazugiesen und verruehren. Im heissen Wasserbad 1-2 Minuten zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Die Butter zuerst tropfenweise, dann in einem duennen Strahl unter die Creme schlagen. Die Haelfte der Kokosraspel unter die Hollandaise geben und mit 2 El Limettensaft, Salz, Pfeffer und der Haelfte der Chiliwuerfel abschmecken. Im heissen Wasserbad bis zum Servieren warm halten. (Wenn die Hollandaise waehrend des Warmhaltens zu dick wird, kann man sie mit 50-100 ml Spargelfond verduennen.)
5. Kartoffeln schaelen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20-25 Minuten gar kochen, abgiessen und ausdaempfen lassen. Die Kartoffeln mit der Limettenschale, dem restlichen Limettensaft und der restlichen Butter grob zerstampfen.
6. Koriandergruen grob hacken. Spargel im Sud erwaermen und mit den Stampfkartoffeln auf einer Platte anrichten. Mit den restlichen Kokosraspeln, Chiliwuerfeln und dem Koriandergruen bestreuen. Die Kokos-Hollandaise dazu servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Pro Portion

19 g E, 90 g F, 41 g KH = 1047 kcal (4392 kJ)

Stichworte

Gemuese, Kokos, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Kraeuter

SPARGELFLAN AN KRAEUTERSAUCE

UEBERBACKENER KRAEUTERSPARGEL

SPARGELFLAN AN KRAEUTERSAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel; vorgekocht
- 2 Eier
- 3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer; weiss
- Butter fuer die Foermchen
- 2 EL Kraeuter; frisch gehackt Kerbel, Schnittlauch,
- Brennessel, Petersilie
- 100 ml Trockener Wermut-Wein

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
- noch wusste(*)

(*) Spargel und Erdbeeren

Vom Spargel die Spitzen fuer die Garnitur aufheben. Den unteren, noch zarten Teil der Stangen mit den Eiern und der Sahne im Mixer puerieren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Kraeuter der Spargelmasse hinzufuegen. Mit Wermut abschmecken. Kleine Souffleeoder Timbale-Foermchen mit Butter bestreichen. Die Masse einfuellen. Die Foermchen in ein Wasserbad stellen und im Ofen bei ca. 200 Grad etwa 30 Minuten garen.

Vor dem Herausnehmen der Flans mit einer Nadel oder einem spitzen Messer pruefen, ob die Masse fest ist. Die Flans auf warme Teller stuerzen und und mit den erwaermt Spargelspitzen garnieren.

Stichworte

Gemuese, Kraeuter, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

UEBERBACKENER KRAEUTERSPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 1/2 kg Spargel
- Salz
- Zucker
- Butter
- 1 g Dose Tomaten
- 2 Zwiebeln
- Frisches Basilikum oder
- 1 Knorr Kraeuterling Basilikum/Thymian
- 150 g Gouda
- 1 Becher Creme fraiche

ERFASST *RK* AM 26.06.00 VON

- Ilka Spiess

Den Spargel schaelen und mit Salz, Zucker und etwas Butter in Wasser garen. Die Dosentomaten wuerfeln. Die Zwiebel abziehen und wuerfeln. Den Kaese reiben.

Die Zwiebeln in etwas Butter glasig duensten, die Tomatenwuerfel hinzufuegen. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer wuerzen. Den geriebenen Kaese mit Creme fraiche verruehren.

Den Spargel abtropfen lassen und in eine rechteckige, gefettete Auffaform legen. Das Tomatensugo daraufgeben und mit der Kaesemasse bedecken. Im Ofen in etwa 10 Minuten ueberbacken.

Tip: Besonders gut mit Tomaten Creme fraiche!

Stichworte

Gemuese, Kraeuter, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Lachs

GEBRATENER SPARGEL MIT GERAEUCHERTEM LACHS

GEBRATENER SPARGEL MIT GERAUEUCHERTEM LACHS

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Stangen Spargel roh/geschaelt
- 1 Schuss Zucker
- 40 g Butter
- Salz
- 2 EL Kuerbiskernoel
- 2 EL Alter Balsamico-Essig
- Geroestete Kuerbiskerne

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Einfach koestlich!
- Kochen mit Frank Seimetz

Mit einem scharfen Messer den Spargel schraeg in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Den geraeucherten Lachs ebenfalls sehr duenn aufschneiden. In einer beschichteten Pfanne die Butter aufschaeumen und den Spargel mit dem Zucker dazugeben. Den Spargel goldgelb und bissfest braten. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Der noch warme Spargel mit dem Lachs belegen und mit dem Oel und dem Essig betraeufln. Kuerbiskerne drueberstreuen und sofort servieren.

Stichworte

Gemuese, Lachs, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Lachs, Orange

ZWEIERLEI SPARGEL MIT ORANGENSOSSE UND GERAEUCHERTEM ...

ZWEIERLEI SPARGEL MIT ORANGENSOSSE UND GERAEUCHERTEM ...

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Bd. Weisser Spargel
- 1 Bd. Gruener Spargel
- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- 8 Scheib. Geraeuchertes Lachs
- 1/4 l Sahne
- 1000 ml Weisswein
- 250 g Butter
- 10 g Zucker

ZUR DEKORATION

- Dill
- Kerbel

ERFASST *RK* AM 03.04.00 VON

- Ulli Fetzer WDR-Text/Krisenkochtip

Den weissen Spargel schaelen und buendeln, und die Enden abschneiden. Beim gruenen Spargel nur die Enden abschneiden. In Salzwasser mit Zitronensaft, dem Zucker und einem Stueck Butter ca. 15 Minuten garen.

Den gruenen Spargel je nach Dicke spaeter dazu geben.

Den Saft der drei Orangen auf ein Drittel einkochen lassen, dann die Sahne zugeben, verruehren, kurz koecheln lassen und dann die Butterstuecke einruehren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs entweder roh dazu geben oder auf einer ofenfesten Schale mit Weisswein kurz bei starker Oberhitze in den Backofen schieben.

O-Titel: Zweierlei Spargel mit Orangensosse und geraeuchertem Lachs

Stichworte

Gemuese, Lachs, Orange, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Pfannkuchen

GRATINIERTER SPARGEL IM CREPE

SPARGEL-CREME UND SPARGEL-CREPES

GRATINIERTER SPARGEL IM CREPE

Für 4 Portionen

CREPETEIG

- 240 g Mehl
- 4 Eigelbe
- 3 Eier
- 1/4 l Sahne
- 1/2 l Milch
- Salz, Muskat

GRATIN-SOSSE

- 20 g Butter
- 2 Schalotten
- 1 TL Gefriertrockneter grüner Pfeffer
- 50 ml Spargelfond
- 4 EL Creme fraiche
- 4 Eigelb
- 4 Scheib. Parmaschinken
- 16 Gegarte Spargelspitzen
- 4 Tomaten; Concasse von (kleine Wuerfelchen)
- 40 g Geriebener Parmesan
- Kerbel

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Einfach koestlich!
- Kochen mit Frank Seimetz

Die Zutaten fuer den Crepeteig vermengen. Ruhen lassen, dann durch ein Sieb passieren. In einer gebutterten Pfanne ausbacken. Waehrend der Crepeteig ruht, die Gratin-Sosse herstellen. In der Butter die feingewuerfelten Schalotten anschwitzen. Gruene Pfefferkoerner dazugeben und mit dem Spargelfond abloeschen. Creme fraiche mit den Eigelben verruehren und in die warme Masse einruehren, aber nicht kochen lassen. Crepeteig mit dem Parmaschinken belegen und darauf den lauwarmen Spargel legen. Crepe einschlagen. Spargelcrepe in eine feuerfeste Form geben.

Mit der Sosse uebergossen und mit Tomatenwuerfeln und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (nur Oberhitze) auf hoechster Stufe gratinieren. Mit Kerbel garnieren.

Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL-CREME UND SPARGEL-CREPES

Für 1 Rezept

GRUNDREZEPT

- 1 kg Spargel
- 3 l Wasser
- 125 g Butter
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Zitrone

GELIERTE SPARGELCREME

- 600 g Gegerter Spargel
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 1/4 l Kochfond vom Spargel
- 300 g Sahne
- Salz
- 1 Schuss Cayenne-Pfeffer
- 1 Zitrone; den Saft
- 9 Blatt Gelatine
- 3 Eigelbe
- 100 g Butter, gewuerfelt

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Einfach koestlich!
- Kochen mit Frank Seimetz

Spargel von kurz unter dem Kopf an ab schaelen. Wasser mit den restlichen Zutaten aufkochen. Spargel in ein Tuch einschlagen und mit einem Kuechengarn binden oder in ein Spargelsieb einsetzen. In die kochende Fluessigkeit geben. Nun den Spargel je nach Dicke 15-20 Min. kurz unter dem Kochpunkt garen. Nicht wallend kochen lassen. Nach Beendigung der Garzeit die festen Enden abschneiden. Garpunkt: Der Spargel muss elastisch sein ohne weich oder gar matschig zu sein. Wer moechte, laesst den Spargel im Kern ein wenig fest. So kann man den Spargel am besten weiterverarbeiten oder als Salat verwenden.

Fuer die Creme, die Enden des Spargels abschneiden (ca. 100 g) und die Spitzen fuer die Garnitur aufbewahren. Die Spargelenden in der Butter ohne Farbe anschwitzen, mit Mehl bestaeuben und mit Spargelfond auffuellen. Um die Haelfte einkochen lassen.

Die Sahne hinzugeben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Mixstab puerieren und durch ein Sieb passieren. Die Masse in den Topf zurueckgeben und aufkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in der warmen Masse aufoesen. Mit dem Eigelb legieren. Masse kaltruehren ohne sie stocken zu lassen.

Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen und in ein Eiswasserbad stellen. Nun die Creme abwechselnd mit den Spargelstangen einschichten. Ueber Nacht kaltstellen. Stuerzen und zum Anrichten in Scheiben schneiden.

Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Reis, Italien

SPARGEL-RISOTTO VARIANTE

SPARGEL-RISOTTO VARIANTE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Spargel
- 1 TL Rindfleischextrakt
- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- 200 g Avorio-Reis
- Salz
- Parmesan

ERFASST *RK* AM 27.01.00 VON

- Ilka Spiess iwz-Illustrierte Wochenzeitung

Spargel waschen, schaelen, Koepfe abschneiden und beiseite stellen. Die Stiele in kleine Stuecke schneiden, aus dem Extrakt 1 l Fleischbruehe zubereiten. Zwiebel wuerfeln, die Haelfte der Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Zwiebelwuerfel glasig duensten. Den Reis dazugeben und unter Ruehren glasig werden lassen.

Etwa zwei Suppenkellen heisse Bruehe angiessen. Die Spargelstiele zugeben, Reis sanft koecheln lassen, dabei immer wieder vorsichtig umruehren. Nach etwa 10 Minuten die Spargelkoepfe zugeben, Bruehe hinzufuegen. Das Risotto ist nach etwa 20 Minuten gar, sollte aber noch "Biss" haben. Zum Schluss die restliche Butter unterruehren. Den frisch geriebenen Parmesan separat reichen.

Stichworte

Gemuese, Italien, Reis, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Ricotta

ASPARAGO ALLA PRIMAVERA - GRUENER SPARGEL MIT KARTOFF ..

ASPARAGO ALLA PRIMAVERA - GRUENER SPARGEL MIT KARTOFF ..

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Mehligkochende Kartoffeln
- 100 ml Gemuesebruehe
- 1 kg Gruener Spargel
- Salz
- 1 EL Butter
- Etwas Zucker
- 1 Zwiebel
- 3 EL Walnussoel
- 1 Zitrone; den Saft
- 250 g Becher Ricotta
- Pfeffer
- 20 g Mandelblaettchen

ERFASST *RK* AM 01.05.00 VON

- Ulli Fetzer

Kartoffeln schaelen, waschen, wuerfeln und in der erhitzten Gemuesebruehe ca. 15 Minuten garen. Spargel waschen, putzen und das untere Drittel schaelen. Salzwasser mit Butter und etwas Zucker erhitzen und den Spargel darin ca. zwei Minuten garen. Spargelwasser abgiessen, dabei ein achtel Liter des Kochwassers auffangen. Kartoffeln in der Bruehe puerieren und das Spargelwasser angiessen. Zwiebel abziehen, fein wuerfeln und mit Oel und Zitronensaft zu den Kartoffeln geben. Ricotta unterruehren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit dem Spargel anrichten. Kartoffel-Ricotta-Creme mit geroesteten Mandelblaettchen und buntem Pfeffer bestreuen. Dazu schmecken goldgelb frittierte Kartoffelecken 1/8-Stuecke).

Tipp: Besonders dekorativ sieht es aus, wenn man den Spargel mit Schnittlauchbaendern portionsweise buendelt.

O-Titel: Asparago alla primavera - Gruener Spargel mit Kartoffel- Ricotta-Creme

Stichworte

Gemuese, Ricotta, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Rucola

SPARGEL MIT RUCOLA-GEMUESEPESTO

SPARGEL MIT RUCOLA-GEMUESEPESTO

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel
- Etwas Honig

RUCOLA-GEMUESEPESTO

- 1 Bd. Rucola (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 250 ml Olivenoel
- Salz, Pfeffer
- 100 g Karotten; geraspelt
- 100 g Pastinaken; geraspelt
- 1 TL Getrocknete Steinpilze; fein zerrieben
- 250 g Parmesan
- 30 g Zerlassene Butter
- 50 g Vollkornbroesel

ERFASST *RK* AM 03.02.01 VON

- Ilka Spiess www.naturkost.de

Spargel schaelen, mit einer Prise Salz und etwas Honig in Wasser circa 15 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen.

Rucola-Gemuesepesto: Rucola waschen, trockentupfen und grob hacken. Sonnenblumenkerne trocken anroesten. Rucola mit Sonnenblumenkernen, Olivenoel, Salz, Pfeffer und dem Gemuese im Mixer mittelfein hacken. Pesto ca. 1 Stunde durchziehen lassen. 50 g geriebenen Parmesan untermischen. Pesto auf Spargel verteilen. 200 g geriebenen Parmesan mit der zerlassenen Butter und den Vollkornbroeseln mischen, ueber den Spargel geben und bei circa 250 Grad im vorgeheizten Ofen gratinieren. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten Zeit zum Durchziehen der Pesto. Tip: Dazu passen Bandnudeln mit Tomatensosse und Blattsalate.

Restaurant Safran Gruenberger Str. 30 35394 Giessen Tel.: 0641-46730

Stichworte

Gemuese, Rucola, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Sauce

SPARGEL MIT HOLLANDAISE-VARIATIONEN

SPARGEL MIT HOLLANDAISE-VARIATIONEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Gruener und weisser Spargel
- Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Butter
- 500 ml Sauce Hollandaise siehe Extra-Rezept

FUER DIE ORANGENSAUCE

- 1 Unbehandelte Orange
- 4 Zweige Estragon
- 1 EL Feingehackte Walnuesse
- Weisser Pfeffer

FUER DIE CURRY-SAUCE

- 1 Ei
- 75 g Sahnejoghurt
- 2 EL Schnittlauchroellchen
- 1/2 EL Scharfes Currypulver

FUER DIE FORELLENSAUCE

- 2 Schalotten
- 50 g Geraeuchertes Forellenfilet
- 1 Bd. Dill oder Kerbel
- 1 TL Margarine

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR-TEXT

Weissen Spargel ganz (Koeöpfe aussparen), vom gruenen nur das untere Drittel schaelen und Enden abschneiden. Portionsweise buendeln, in reichlich Salzwasser mit Zucker und Butter ca. 20 Minuten garen, abgiessen, abtropfen lassen und warmstellen.

Fuer die Orangensauce Orange heiss abwaschen, trockentupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Estragon fein hacken. Orangensaft in einem Topf etwas einkochen, 1/3 der Sauce Hollandaise zugeben und erhitzen. Estragon und Walnuesse unterruehren und mit Orangenschale und Pfeffer bestreuen.

Fuer die Currysauce Ei hartkochen, abschrecken, pellen und fein hacken. 1/3 der Sauce Hollandaise erhitzen, Joghurt, Schnittlauchroellchen und ca. 2/3 vom gehackten Ei unterziehen, mit Currypulver wuerzen. Mit restlichem Ei bestreut servieren.

Fuer die Forellensauce Schalotten abziehen und fein hacken. Forellenfilet puerieren. Dill waschen, trockentupfen und die Haelfte fein hacken. Schalottenwuerfel in Margarine glasig duensten, restliche Sauce Hollandaise und Forellenfilet zugeben und kurz erhitzen. Gehackten Dill unterruehren, mit dem Rest das Forellenfilet garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten, kJ/kcal p. P.: 2809/671

Stichworte

Gemuese, Sauce, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Schinken

SPARGEL MIT PARMASCHINKEN

SPARGEL-SCHINKENAUF LAUF IM ROEMERTOPF

STANGENSPARGEL MIT KRATZETE; SCHWARZWAELDER SCHINKEN ...

UEBERBACKENER SPARGEL MIT ROHSCHINKEN

SPARGEL MIT PARMASCHINKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 mittl. Stangen Spargel
- Grobes Salz
- 8 Duenne Scheiben Parmaschinken
- 4 EL Olivenoel
- 40 g Parmesan-Kaese

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Den Spargel abspuelen, schaelen, untere Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser etwa fuef bis sechs Minuten bissfest kochen. Abgiessen, kalt abspuelen und abtropfen lassen. Spargelwasser aufheben (z. B. fuer Suppe).

Um jede Stange Spargel je eine halbe Scheibe Parmaschinken wickeln und auf einer Platte anrichten. Mit dem Olivenoel betrauefeln. Zerbroeckelten Parmesan-Kaese und etwas Salz darueberstreuen.

Dazu: knusprig geroestetes Weissbrot

Naehrwerte: pro Portion als Vorspeise ca. 210 Kalorien, 20 g Fett

Stichworte

Gemuese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGEL-SCHINKENAUF LAUF IM ROEMERTOPF

Für 2 Portionen

Zutaten

- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel

SPARGELSUD

- Zitronensaft
- Jodsalz
- 1 Schuss Zucker
- Etwas Butter

SONST

- 150 g Rindersaftschinken
- 150 g Tomaten
- 1 TL Butter
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- Jodsalz
- Pfeffer aus der Muehle
- Muskat
- 1 EL Schnittlauchroelichen

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SAT.1-TEXT

Weissen Spargel schaelen, gruenen Spargel nicht. Dann der Laenge nach halbieren und in etwa 5 cm grosse Stuecke schneiden.

In kochenden Sud aus Wasser, Jodsalz, Zitronensaft, Zucker und Butter den weissen Spargel als erstes hineingeben und nach etwa 3 Minuten den gruenen. Das Ganze etwa 6 Minuten vorgaren.

Eine gut gewaesserte Roemertopf-Auflaform austrocknen und mit Butter einstreichen. Den vorbereiteten Spargel hineingeben. Tomaten schaelen, entkernen und in Wuerfel schneiden. Den Schinken ebenso in Wuerfel schneiden. Tomaten und Schinken mit dem Spargel vorsichtig vermengen.

Eigelb mit der Sahne verruehren. Eiweiss zu festem Schnee schlagen und unter die Sahnemischung geben. Mit Jodsalz, Muskat und Pfeffer kraeftig wuerzen und ueber das Gemuese geben.

Die Roemertopf-Auflaform mit dem ebenfalls gewaesserten Deckel zudecken und im nicht vorgeheizten Rohr bei 200 Grad etwa eine Stunde garen.

Herausnehmen, auf eine Unterlage oder ein Handtuch stellen, mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Unser Tip: : Der Roemertopf muss vor jedem Benutzen gewaessert werden und darf nur im Backrohr verwendet werden. Bitte setzen Sie ihn niemals auf eine heisse Herdplatte. Er wird immer in den kalten Backofen geschoben und danach erst aufgeheizt. Die Gartemperaturen liegen zwischen 190 und 250 Grad Celsius. Geben Sie niemals kalte Fluessigkeit in den heissen Topf - der Topf koennte reissen - also nur angewaermte Fluessigkeit nachgiessen.

Stichworte

Gemuese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

STANGENSPIRGEL MIT KRATZETE; SCHWARZWAELDER SCHINKEN ...

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Bd. Glatte Petersilie
- 2 Eier (Kl. 2)
- 1 Ei (Kl. 2); getrennt
- 180 g Mehl
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1/2 Bd. Kerbel
- 50 g Sauerampfer (ca. 1/2 Bund)
- 300 g Saure Sahne
- Zucker
- 1 kg Weisser Spargel
- 500 g Gruener Spargel
- 8 EL Oel
- 180 g Butter
- 50 ml Schlagsahne
- 250 g Schwarzwaelder Schinken in Scheiben

ERFASST *RK* AM 25.02.01 VON

- Ulli Fetzer Essen & Trinken

1. Ein Bund Petersilie fein hacken. 1 Ei trennen und das Eiweiss steif schlagen. Aus Mehl, Milch, den restlichen Eiern und dem Eigelb einen Pfannkuchenteig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen, die gehackte Petersilie untermischen und den Eischnee unterheben.
2. Die restlichen Kraeuter fein hacken und mit der sauren Sahne in der Kuechenmaschine fein puerieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker wuerzen, kalt stellen.
3. Den Spargel schaelen (den gruenen nur am unteren Drittel). Die holzigen Enden abschneiden.
4. Fuer die Kratzete 2 Ei Oel und 10 g Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. 1/4 des Teigs hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten stocken lassen. Wenden und nach 2-3 Minuten mit zwei Holzloeffeln in kleine Stuecke zerreißen. Butter dazugeben und die Kratzete goldbraun braten, dabei mehrmals wenden. Die Kratzete im 100 Grad heissen Backofen warm halten. Aus dem restlichen Teig noch dreimal Kratzete backen.
5. Inzwischen den weissen Spargel in wenig leicht kochendem Salzwasser mit 1 Ei Zucker und der restlichen Butter in etwa 15 Minuten bissfest garen. Nach 10 Minuten den gruenen Spargel dazugeben.
6. Die Sahne unter die Kraeutersauce heben. Den Spargel abgetropft auf einer Platte anrichten und mit Kratzete, Kraeutersauce und Schwarzwaelder Schinken servieren. Dazu passen Huegelsheimer Pfannkuchen.

O-Titel: Stangenspargel mit Kratzete; Schwarzwaelder Schinken und Kraeutersauce

Stichworte

Gemuese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

UEBERBACKENER SPARGEL MIT ROHSCHINKEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Weisser oder gruener Spargel
- 200 g Rohschinken
- 100 g Geriebener Grana; oder Parmesan
- 2 EL Weissbroetoesel
- Etwas Butter

FUER DEN SPARGEL-KOCHSUD

- 1/2 l Wasser; ca.
- 1/4 l Weisswein
- 1 Zitrone; den Saft
- 1 Schuss Salz
- Zucker
- 1 EL Butter

FUER ESTRAGONKARTOFFELN

- 1 kg Fruehkartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 Bd. Gehackten Estragon
- Salz

FUER KERBELSAUCE

- 1 Ei
- 15 EL Olivenoel
- 1 EL Estragonsenf
- Etwas Limettensaft
- 6 EL Obers
- Zucker
- Salz
- 1 Bd. Kerbel; fein geschnitten
- 1 EL Rosa Pfeffer
- 2 Prise Apfelessig
- 2 Prise Worcestersauce

Spargel putzen. Zutaten fuer den Spargel-Kochsud in einem passenden Topf aufkochen. Spargel einlegen, ca 5-7 Minuten vorkochen. Spargel danach herausnehmen, auf einem Tuch oder Sieb abtropfen lassen. Eine Bratform mit dem Weissbroetoeseln ausstreuen und mit einigen Butterlocken belegen. Je zwei Spargelstangen in Rohschinkenblaetter einrollen. In die Bratform legen, mit geriebenem Kaese bestreuen und im auf 200Grad C vorgeheizten Rohr ueberbacken.

Fuer Kerbelsauce:

3 EL Obers steif schlagen. Ei, Olivenoel, Estragonsenf, Limettensaft, das restliche Obers, Zucker und Salz in einem Glas cremig mixen. Zum Schluss geschlagenes Obers unterheben. Mit Kerbel, rosa Pfeffer, Apfelessig und Worcestersauce pikant abschmecken. Fuer die Estragonkartoffeln Butter in einer Pfanne erhitzen. Geschaelte Kartoffeln durchschwenken, mit Salz und gehacktem Estragon wuerzen. Ueberbackener Spargel mit Estragonkartoffeln und Kerbelsauce auf vorgewarmten Tellern anrichten.

Stichworte

Gemuese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Schinken, Kaese

ASPARAGO ROBERTA - SPARGEL MIT MOZZARELLA-SCHINKEN-PA ..

ASPARAGO ROBERTA - SPARGEL MIT MOZZARELLA-SCHINKEN-PA ..

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 500 g Weisser Spargel
- Salz
- 1 TL Butter
- Etwas Zucker
- 30 g Salbeiblaetter
- 400 g Rollen-Mozzarella
- Pfeffer
- 8 Scheib. (duenne) Parmaschinken
- 90 g Butter
- 1 EL Zitronensaft

ERFASST *RK* AM 01.05.00 VON

- Ulli Fetzer

Spargel waschen und putzen. Weissen Spargel komplett, bei dem grueneren nur das untere Drittel schaelen. Salzwasser mit Butter und Zucker erhitzen und den Spargel ca. zwouff Minuten garen. Spargel abgiessen und in einer Auflaufform anrichten. Salbeiblaetter waschen, trocken tupfen, 16 Blaettchen abzupfen und halbieren. Mozzarella in 16 Scheiben schneiden, mit Pfeffer bestreuen und je einem halben Salbeiblaettchen belegen. Schinkenscheiben halbieren und um die Mozzarellascheiben zu kleinen Paeckchen wickeln. Schinkenpaeckchen auf dem Spargel anrichten und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas Stufe 4) gratinieren bis der Kaese leicht geschmolzen ist. Butter in einem Topf zerlassen, die restlichen Salbeiblaettchen zerkleinern, hinzufuegen und kurz anbraeunen. Mit Zitronensaft abschmecken und ueber den gratinierten Spargel geben.

Nach Wunsch mit einem Salbeizweig garnieren und zu Ciabatta-Brot seivieren.

O-Titel: Asparago Roberta - Spargel mit Mozzarella-Schinken-Paekchen

Stichworte

Gemuese, Kaese, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Schinken, Pfannkuchen

SPARGEL MIT MOCKEN

SPARGEL MIT MOCKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 4 l Wasser
- 4 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Mehl
- 1/4 l Milch
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- Fett zum Ausbacken
- 4 Scheib. Gekochten Schinken
- Zerlassene Butter

ERFASST *RK* AM 22.04.00 VON

- Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Spargel waschen und duenn schaelen. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Zitronensaft zufuegen und Spargel hineinlegen. Je nach Spargeldicke ca. 10 Min. kochen. Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer Platte warm stellen.

Milch und Mehl glatt ruehren. Eigelbe und Salz zugeben und verquirlen.

Schnittlauch waschen und in Roellchen schneiden. Eiweisse zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Et as Fett in eine Pfanne geben und dicke Pfannkuchen ausbacken. In Stuecke zerreißen und kurz nachroesten.

Mocken mit gekochtem Schinken und zerlassener Butter zum Spargel reichen. Anstelle der zerlassenen Butter kann auch eine helle Sauce serviert werden.

Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Schinken, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Schnittlauch

GEBACKENEN SPARGEL MIT SCHNITTLAUCHSOSSE

GEBACKENEN SPARGEL MIT SCHNITTLAUCHSOSSE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 1 Zitrone; den Saft
- Salz
- Mehl
- Eier
- Semmelbroesel

FUER DIE SOSSE

- 1/4 l Sahne
- 1/4 l Spargelwasser
- Salz
- Schnittlauch

ERFASST *RK* AM 09.06.00 VON

- Ilka Spiess Helene Markart Tiroler Kueche

Die Spargel schaelen, im Salzwasser mit Zitrone und ein wenig Milch 20 Minuten kochen lassen; abtrocknen, mit Salz und Zitrone anmachen und panieren. Im heissen Oel backen. Schnittlauchsosse: das Spargelwasser mit der Sahne einkochen, danach den Schnittlauch hinzufuegen.

Stichworte

Gemuese, Schnittlauch, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Schwein

GEBRATENER SPARGEL MIT SCHWEINEFLEISCH

GEBRATENER SPARGEL MIT SCHWEINEFLEISCH

Für 3 Portionen

Zutaten

- 800 g Unsortierter Spargel
- 400 g Schweinekotelett o. Knochen
- 2 EL Oel
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 4 EL Sojasosse
- Salz und Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Spargel abspuelen, schaelen, die unteren Enden abschneiden und den Spargel in 4 cm lange Stuecke schneiden. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und im heissen Oel bei starker Hitze rundherum anbraten. Spargelstuecke dazugeben und drei bis vier Minuten unter Ruehren mitbraten.

Zitrone heiss abspuelen und trockenreiben. Ein Viertel der Zitronenschale duenn abschaelen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch und den Spargel mit der Sojasosse, einem Essloeffel Zitronensaft Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Mit der Zitronenschale und dem in Roellchen geschnittenen Schnittlauch mitvermischen.

Dazu: Bauernbrot

Naehrwerte: pro Portion ca. 255 Kalorien, 21 g Fett

Stichworte

Gemuese, Schwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Tempura

SPARGEL MIT GARNELENTEMPURA UND KOKOS-SABAYON

SPARGEL MIT GARNELENTEMPURA UND KOKOS-SABAYON

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 12 Garnelen
- 2 Zitronen
- 2 Schalotten
- 10 Pfefferkoerner
- 3 Eier
- 280 g Butter
- 150 g Mehl
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Kokosmilch
- 20 g Kokosflocken
- 1 l Erdnussfett
- 1 Prise Weissweinessig
- 2 Tomaten
- Kerbel
- 1 Schuss Safran

ERFASST *RK* AM 10.06.00 VON

- Ulli Fetzer WDR - Krisenkochtip

Fuer den Teig das Mehl mit 200 ml Wasser, dem Safran und 50 ml Weisswein verruehren. Ein Eiweiss schaumig ruehren und dazugeben. Den Teig eine halbe Stunde kuehl stellen.

Den Spargel schaelen, die Schalen mit dem Saft einer Zitrone, 1 Prise Salz und Zucker und 30 g Butter kurz aufkochen. Die Schalen entfernen und in dem Sud die Spargelstangen weich garen. Die Schalotten in Scheiben schneiden und mit etwas Wasser, dem restlichen Weisswein sowie den Pfefferkoernern aufkochen und reduzieren. Um die Butter zu klaeren wird sie ebenfalls erhitzt und durch ein Sieb gegossen.

Drei Eigelb mit dem geseihten Schalottensud auf dem Herd verquirlen und die Butter in ganz duennem Strahl zufuegen.

Dabei staendig ruehren und den Topf nicht zu heiss werden lassen. Wenn die Masse schoen schaumig ist, mit Kokosmilch, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die mit Salz und weissem Pfeffer gewuerzten Garnelen in den eingangs hergestellten Teig tauchen, in heissem Erdnussfett frittieren und auf Kuechenpapier abtropfen.

Stichworte

Gemuese, Spargel, Tempura

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Tempura, Remoulade

SPARGEL MIT KRAEUTERTEMPURA MIT SCHINKENREMOULADE

SPARGEL MIT KRAEUTERTEMPURA MIT SCHINKENREMOULADE

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Zitrone
- Salz
- 2 EL Zucker
- 40 g Butter
- 16 Stangen Spargel

TEMPURATEIG

- 80 g Mehl
- 500 g Butterschmalz
- Kerbelblaettchen; gezupft
- 2 Eigelb
- 400 ml Eiskaltes Wasser
- 125 g Mehl
- 125 g Staerkemehl
- 1/2 EL Schnittlauchroellchen
- 1/2 EL Petersilie; gehackt
- 1/2 EL Thymianblaettchen
- Salz
- 1 EL Sojasauce

BLITZMAYONNAISE

- 1 EL Senf
- 1 Ei
- Salz
- Zitronensaft
- Chili; aus der Muehle
- 300 ml Pflanzenoel

ZUR REMOULADE

- 3 EL Gek. Schinken; gewuerfelt
- 1 Gewuerzgurke; gewuerfelt
- 1 EL Gewuerzgurkenessig
- 6 Radieschen
- 2 Schalotten
- 1/2 EL Petersilie; gehackt
- 1 Ei
- Salz

ERFASST *RK* AM 28.04.00 VON

- Ulli Fetzer SUEDWESTRUNDFUNK FROEHLICHER WEINBERG
- Rezept von Johann Lafer

Den Spargeltopf mit reichlich Wasser auffuellen. Zitrone schaelen, in Scheiben schneiden und ins Wasser geben. Salz, Zucker und Butter zugeben.

Spargel schaelen, holzige Enden abschneiden und in dem Spargeltopf 4 Minuten kochen. Er muss noch bissfest sein. Aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken (um Nachgaren zu vermeiden) und abtropfen lassen.

Kraeutertempurateig

Fuer den Teig Eigelb, Eiswasser (wichtig!), Mehl und Staerkemehl mit einem Stabmixer mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Gehackte Kraeuter unterruehren, mit Salz und Sojasauce abschmecken.

Spargel in Mehl waelzen, durch den Tempurateig ziehen und in heissem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Die Hitze soll aber nicht zu gro# sein, sonst wird der Teig zu schnell braun und der Spargel wird nicht gar. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen, mit der Schinkenremoulade anrichten und mit gezupften Kerbelblaettchen garnieren.

Blitzmayonnaise

Senf und das Ei in einen Becher geben, mit Salz, Zitronensaft und Chili aus der Gewürzmühle würzen. Öl zugeben und mit einem Mixstab aufmixen.

Schinkenremoulade

Schinken, Gewürzgurkenwürfel, Essig, fein gewürfelte Radieschen und Schalotten. Petersilie mit der Blitzmayonnaise gut verrühren. Das Ei hart kochen, abkühlen lassen, schälen und klein hacken. In die Remoulade geben, würzen.

Stichworte

Gemüse, Remoulade, Spargel, Tempura

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Spargel, Topinambur

TOPINAMBUR UND SPARGEL MIT MOEHRENCREME

TOPINAMBUR UND SPARGEL MIT MOEHRENCREME

Für 4 Beilagen

Zutaten

- 12 (-15) Topinamburknollen je nach Groesse
- 10 Stangen Gruener Spargel
- 25 g Butter

FUER DIE MOEHRENCREME

- 4 (-5) zarte junge Moehren
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Etwas Sahne
- Etwas Zitronensaft
- Salz

NACH BELIEBEN

- Fluessigwuerze
- Zucker
- Pfeffer

AUSSERDEM

- 2 EL Fein gehackte Petersilie

ERFASST *RK* AM 14.08.00 VON

- Ulli Fetzer Nach Alfred Biolek
- Die Rezepte meiner Gaeste Sissi Perlinger

Die Topinamburknollen unter fliessendem Wasser gruendlich waschen und buersten, um alle Erdreste aus den Kruemmungen der Knollen zu entfernen.

In ganz wenig Wasser - fast im eigenen Saft, damit sie ihr nussiges Aroma behalten - wie Pellkartoffeln, aber einige Minuten kuerzer garen (mit einem spitzen Messer einstechen, ob sie schon weich sind). Dann die Haut abziehen. Bei sehr kleinen Knollen kann die Haut auch mitgegessen werden - das Schaelen waere sehr muehsam.

Den gruenen Spargel waschen, wenn die Enden holzig sind, abschneiden und die Stangen in etwa daumenlange Stuecke schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Spargelstuecke darin leicht anbraeunen, dazu kommen die geschaelten, garen Topinambur. Alles unter Ruehren noch 5 Minuten erhitzen. Das Gemuese nicht salzen, es ist so schon wuerzig genug.

Fuer die Moehrencreme die Moehren waschen und sauber schrappen oder schaelen, in Scheiben schneiden. Haertere Moehren vor dem Puerieren kurz blanchieren, sie sollen aber nicht zu weich werden. In ein schmales, hoeheres Gefaess mit etwas Wasser und Sahne geben. Etwas Muskatnuss dazureiben. Dann alles mit dem Puerierstab zerkleinern.

Abschliessend noch mit etwas Zitronensaft, Salz, eventuell etwas Fluessigwuerze, einer Prise Zucker, Pfeffer und der fein gehackten Petersilie zu einem Pueree ruehren.

Auf einem Teller das Pfannengemuese und die Moehrencreme anrichten, zum Beispiel zu geduenstem Fisch servieren.

Tipps:

Topinambur (auch Erdartischocken genannt) sind die Knollen einer Sonnenblumenart aus Nordamerika, die in letzter Zeit wieder haeufiger auf unseren Maerkten zu finden sind. Die ingwerwurzelaeahnlichen Knollen enthalten das Kohlenhydrat Inulin, das auch von Diabetikern gut vertragen wird.

Sissi Perlingers wichtigster Tip zum Puerierstab: "Vor dem Auslecken erst ausstecken!"

Stichworte

Gemuese, Spargel, Topinambur

Titel - Rubrik - Stichworte

Grundrezept, Sauce

ORANGENSAUCE (ZU SPARGEL)

SAUCE BEARNAISE (Z.B. ZU SPARGEL)

ORANGENSAUCE (ZU SPARGEL)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Orange; den Saft
- 3 Eier
- 200 g Eiskalte Butter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Orangensaft und Eigelb in einen Topf mit moeglichst dickem Boden (haelt die Hitze besser) leicht erhitzen und zur cremigen Konsistenz mit einem Schneebesen aufschlagen.

Nun eiskalte Butter in kleinen Stueckchen unter die Orangencreme ruehren nach und nach. Die Hitze erhoehen und weiter ruehren - die Sauce wird so immer fester und schoener - sie darf nur nicht kochen.

Mit etwas Pfeffer abschmecken und so den Spargel mit Lachs, Kotelett oder Kartoffeln servieren.

Stichworte

Grundrezept, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

SAUCE BEARNAISE (Z.B. ZU SPARGEL)

Für 1 Rezept

FUER DIE REDKUTION

- 3 EL Weissweinessig
- 10 Pfefferkoerner; gemoerst
- 1 Schalotte; kleingeschnitten
- 10 Estragonblaetter mit Stielen

FUER DIE SAUCENBINDUNG

- 3 Eigelb
- 150 g Zucker
- 1 1/2 EL Frischer Estragon; gehackt
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- NORDTEXT

Aus den Zutaten die Reduktion kochen, also alles auf 1 tb Fluessigkeit einkochen lassen. Durch ein Sieb aufgiessen - wieder in den Topf geben, der Topf steht auf der jetzt ausgeschalteten lauwarmen Herdplatte.

Die handwarme Butter nach und nach zur zur Ei-Reduktion geben. Die Butter sollte in kleine Stuecke geschnitten sein, die nach und nach untergeruehrt werden.

Wenn sich alles verbunden hat, haben sie jetzt ohne grosses Spiel mit einem Wasserbad eine homogene tolle Sauce Bearnaise. Dazu kommt noch gehackter Estragon und etwas Salz, Pfeffer und Zitrone.

Also keine Angst vor der Sauce Bearnaise - alles kinderleicht!

Stichworte

Grundrezept, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

Grundrezept, Sauce, Butter

SAUCE HOLLANDAISE (ZU SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE HOLLANDAISE (ZU SPARGEL) - NACH RAINER SASS

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 Eigelb
- 1 EL Weissweinessig
- 150 g Eiskalte Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Gehackte Petersilie

ERFASST *RK* AM 12.05.00 VON

- Ulli Fetzer NORDEUTSCHER RUNDFUNK

Eigelb mit Weissweinessig schaumig rühren - Herdplatte auf mittlerer Hitze stellen - staendig rühren - und die eiskalte Butter unter die Eigelbmasse rühren, mit Petersilie und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Wichtig: Die Butter muss eiskalt sein, Eigelb und Reduktion/Essig muessen die gleiche Temperatur haben - also kein kaltes Eigelb verarbeiten. Herdplatte auf mittlere Hitze stellen - die Sauce darf nie kochen - also eventuell zwischendurch auf den Herdrand stellen, falls Hitze noch zu hoch.

Die Saucen schmecken auch zu Fisch, Gemuese oder Gegrilltem sehr lecker.

Guten Appetit wuenscht Rainer Sass!

Stichworte

Butter, Grundrezept, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

Grundrezept, Sauce, Estragon

ESTRAGONSAUCE (Z.B. ZU SPARGEL)

ESTRAGONSAUCE (Z.B. ZU SPARGEL)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Ganzes Ei
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 200 ml Sahne
- 2 TL Mittelscharfer Senf
- 2 EL Weissweinessig; oder Estragonessig
- 1 EL Estragon; oder frische glatte Petersilie
- 1/2 Tasse Olivenoel
- Salz und Pfeffer

EVENTUELL

- 3 Tomaten; das Fleisch

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

Alle Zutaten in einen Topf geben und mit dem Stabmixer aufmixen. Wer keinen Estragon mag, nimmt frische Petersilie und Weissweinessig. Wer moechte, gibt zum Schluss noch entkerntes, enthaeutetes und gewuerfeltes Tomatenfleisch dazu.

Die Sauce sollte eine saemige Konsistenz haben, also evtl. mehr Sahne oder Senf nehmen.

Stichworte

Estragon, Grundrezept, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

Grundrezept, Sauce, Limone

LIMONENBUTTER (Z.B. ZU SPARGEL)

LIMONENBUTTER (Z.B. ZU SPARGEL)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 Limonen; den Saft
- 200 g Butter; kalt
- Salz und Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *NORDTEXT*

Limonen pressen, in einen Topf geben und leicht erhitzen. Bei kleinster Hitze die kalte Butter nach und nach zum Saft geben. Vorsicht - die Sauce darf nicht stark erhitzt werden.

Stichworte

Grundrezept, Limone, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

Grundrezept, Sauce, Spargel

SAUCE BERNAISE (ZU SPARGEL) - NACH RAINER SASS

SAUCE MOUSSELINE - NACH RAINER SASS

SAUCE BERNAISE (ZU SPARGEL) - NACH RAINER SASS

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 EL Estragonessig
- 3 EL Wasser
- 10 Pfefferkoerner, gemoerst
- 1 Schalotte; kleingeschnitten
- 1 Lorbeerblatt

FUER DIE SAUCENBINDUNG

- 3 Eigelb
- 150 g Eiskalte Butter
- 1 1/2 EL Frischer Estragon; gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zitronensaft

ERFASST *RK* AM 12.05.00 VON

- Ulli Fetzer *NORDEUTSCHER RUNDFUNK*

Aus den Zutaten die Reduktion kochen - alles auf 1 EL Fluessigkeit einkochen lassen. Durch ein Sieb giessen - wieder in den Topf geben.

Unter staendigem Ruehren das Eigelb unter die Fluessigkeit geben. Wichtig: die Reduktion darf nicht mehr kochen, muss aber warm sein. Das geht am besten mit der Restwaerme auf der ausgeschalteten Herdplatte oder im Wasserbad. Die eiskalte Butter nach und nach dazugeben, die Butter sollte in kleine Stuecke geschnitten sein.

Wenn sich alles verbunden hat, haben Sie jetzt eine homogene tolle Sauce. Dazu kommt gehackter Estragon, etwas Salz, Pfeffer und Zitrone.

Stichworte

Grundrezept, Sauce, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SAUCE MOUSSELINE - NACH RAINER SASS

Für 1 Rezept

Zutaten

- *Rezeptur wie Sauce Bernaise siehe Extra-Rezept*

DAZU

- *2 Eier; das Eiweiss*

ERFASST *RK* AM 12.05.00 VON

- *Ulli Fetzer NORDEUTSCHER RUNDfunk*

Nach der Fertigstellung der Sauce Bernaise einfach festgeschlagenes Eiweiss unter die Masse rühren. Die Saucenmasse muss leicht ausgekuehlt sein, weil sonst das Eiweiss erneut stocken wuerde.

Die Sauce hat durch das Eiweiss eine leichte, lockere Konsistenz.

Stichworte

Grundrezept, Sauce, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Imbiss, Brot, Ostern

SPARGELBROT UND MANSCHETTEN-BROETCHEN

SPARGELBROT UND MANSCHETTEN-BROETCHEN

Für 1 Kastenform

Zutaten

- 400 g Weizenmehl
- 100 g Weizenschrot
- 1 Becher Trockenhefe
- 400 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 50 g Butter oder Margarine
- 1 EL Salz
- 250 g Gruener Spargel

ERFASST *RK* AM 10.01.01 VON

- Ilka Spiess SWR - Kaffee oder Tee?

Das Mehl mit der Trockenhefe mischen. Milch mit Zucker und Fett erwärmen, mit dem Mehl, Eier und Salz verkneten, bis sich der Teig vom Rand löst. Abdecken und 30 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Spargel waschen und trockentupfen. Den Teig durchkneten, die Kastenform fetten und mehlen. Den Teig im Wechsel mit den Spargelstangen einschichten - die Stangen sollen sich nicht berühren. Das Brot nochmals 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, dann das Spargelbrot 55-65 Min. backen. Ruhen lassen, dann aus der Form heben.

Tipp:

1. Ich mache immer etwas mehr Teig und backe daraus kleine Broetchen die sind dann in 15 Min. fertig. 2. Statt Hefeteig kann man auch eine Fertig-Backmischung nehmen (z.B. fuer Bauernbrot. Den Teig nur kurz gehen lassen, den Spargel wie oben einschichten und das ganze in den Kuehlschrank stellen: bei Bedarf in den Ofen zu schieben. Er wird bei diesem "kalt gehen" besonders feinporig.

Stichworte

Brot, Imbiss, Ostern

Titel - Rubrik - Stichworte

Imbiss, Toast, Spargel

SPARGEL-RUEHREI-TOAST

SPARGEL-RUEHREI-TOAST

Für 1 Rezept

Zutaten

- 4 Scheib. Toast- oder Bauernbrot
- 1 Bd. Gruener Spargel
- 4 Scheib. Graved Lachs
- 6 Eier
- 1 Pkg. Gartenkresse
- Salz, Pfeffer, Zitrone

SAUCE

- 125 g Becher Creme fraiche
- 1 EL Honig
- 1 Limone; den Saft

ERFASST *RK* AM 15.05.00 VON

- Ulli Fetzer *NORDEUTSCHER RUNDFUNK*

Den Spargel nur am Ende schaelen und in kochendem Salzwasser 10-12 Min. gar kochen, leicht auskuehlen lassen. Fuer die Sauce Creme fraiche, Honig und Limonensaft verruehren - gar nicht so einfach mit dem Honig - evtl. mit etwas suesser Sahne verfeinern.

Aus 6 Eiern mit Salz und Pfeffer in einer beschichteten Pfanne Ruehrei erstellen. Toast oder Bauernbrot leicht antoasten - mit Ruehrei, dann mit Spargel, Graved Lachs und Kaese belegen. Als Kroenung mit Sauce leicht bedecken.

Alles schmeckt leicht lauwarm sehr lecker. Wer moechte, braet das Bauernbrot in Olivenoel schoen knusprig.

Stichworte

Imbiss, Spargel, Toast

Titel - Rubrik - Stichworte

Info, Gemuese, Spargel

INFO: SPARGEL, (ASPARAGUS OFFICINALIS),

INFO: SPARGEL, (ASPARAGUS OFFICINALIS),

Für 1 Info engl.: asparagus, franz.: asperge.

Der Spargel gehoert zu der botanischen Familie der Liliengewaeche (Liliaceae). Der Spargel ist ein Gemuese mit langer Tradition. Schon seit zwei Jahrtausenden wird Spargel sowohl als Naturheilmittel, als auch als delikates Gemuese geschaezt. In den Klostergaerten wurde der Spargel, der aus botanischer Sicht der Spross einer Staude ist, wegen seiner entwaessernden und blutreinigenden Wirkung angebaut. Seine Inhaltsstoffe, wie Niacin oder Folsaeure machen ihn zu einem belebenden Verjuengungsmittel. Der Spargel war bis kurz vor der Jahrhundertwende des 19. Jahrhunderts nur als gruener Spargel bekannt. Heute wird er weiss gebleicht bevorzugt. Um ihn so hell zu erhalten, wird er auf warmen, sandigen und zu lockeren Erddammen aufgeschichteten Boeden kultiviert. Der Spargel wird nicht gerernt, sondern gestochen. Dies geschieht kurz bevor der Spargelspross den lockeren, sandigen Erdwall durchbricht. Dazu wird die Stange mit den Haenden freigelegt und mit einem Spargelmesser gestochen. Die so entstandenen Loecher im Erdwall werden wieder zugedeckt und mit einer Spachtel glattgestrichen. Spargelzeit ist von Anfang Mai bis

24. Juni. Die Faerbung des Spargels haengt mit der Anbauweise zusammen. So bildet Spargel, der dem Sonnenlicht ausgesetzt wird und nicht auf einem Huegelbeet angebaut wird, Chlorophyll. Er wird also gruener. Spargel, der auf einem Erddamm waechst und nur kurz dem Sonnenlicht ausgesetzt wird bildet einen violetten bis violettgruenen Kopf. Gruener und weisser Spargel werden nach Gueteklassen im Handel angeboten. Ein gleichmaessig gewachsener, gerader Spargel mit festem, geschlossenen Kopf zeugt von hoher Qualitaet. Duenne Stangen sind meist ein Zeichen von Trockenheit waehrend der Wachstumsperiode. Spargel sollte frische Schnittenden haben, die frei von Flecken oder runzligen Stellen sind. Um Spargel einige Tage im Kuehlschrank aufbewahren zu koennen, wickelt man ihn in ein feuchtes Tuch und legt ihn in das Gemuesefach. So kann er nicht austrocknen. Ein Spargel von optimaler Qualitaet erfordert schon waehrend des Anbaus viel Arbeit und "know how". Dies setzt sich bei der Zubereitung fort. Um einen knackfrischen Spargel optimal auf den Teller zu bekommen, sollte man schon wissen wie.

Zubereitung von weissem Spargel: Das untere Ende des Spargels wird mit der Klinge eines speziellen Spargelschaelers abgeschnitten. Zum Schaelen haelt man den Kopf des Spargels so in der Hand, dass die Spargelstange auf dem Unterarm liegt. Der Spargel wird vom Kopf zum Ende hin geschaeelt. Dabei wird oben duenn und nach unten hin immer dicker geschaeelt. Den geschaeelten Spargel legt man, besonders bei grossen Mengen, in Wasser. So trocknet er nicht aus. Dann wird der Spargel portionsweise mit einem Kuechengarn gebunden. Der Spargelbund soll dadurch beim Kochen nicht auseinanderfallen. Vorsicht beim Verknoten, das Garn nicht zu fest ziehen, da der Spargel leicht bricht. Die Spargelstangen werden jetzt mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge auf eine Laenge geschnitten. Den Spargel gibt man nun Bund fuer Bund in reichlich, sprudelnd kochendes Wasser. Das Wasser wird mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas frischer Butter abgeschmeckt. Frische, ganze Zitronen sollten nicht in das Kochwasser ohne geschaeelt zu sein. Die Schale ist voller Bitterstoffe die in das Kochwasser uebergehen und den Spargelgeschmack nachhaltig beeinflussen. Der Fachhandel bietet spezielle Toepfe mit Gittereinsatzeten, in denen der Spargel liegend oder stehend gekocht werden kann. Die Gittereinsatzete ermoeglichen es, den Spargel leicht und schonend in und aus dem kochenden Wasser zu nehmen. Ein grosser, flacher Topf, in dem der Spargel nicht gedruickt wird reicht aber auch. Die Kochzeiten variieren je nach Dicke zwischen 10 und 15 Minuten. Spargel isst man weichgekocht, nicht bissfest. Aus den Spargelschalen laesst sich ein guter Grundfond kochen, der als Basis fuer Suppen oder als Kochwasser dient. Dazu werden die Schalen gewaschen und 10 bis 15 Minuten gekocht und sofort durch ein Haarsieb passiert. Die Schalen enthalten sehr viel Bitterstoffe, die bei zu langen Kochzeiten in den Fond uebergehen - der Fond wird bitter.

Zubereitung von gruenerm Spargel: Bei gruenerm Spargel muessen nur die sehr dicken Stangen geschaeelt werden. Es reicht, die Enden des Stiels abzuschneiden und ihn danach gebunden zu kochen. Das Kochwasser wird wie beim weissen Spargel vorbereitet nur ohne Zitrone. Die Saeure der Zitrone oxidiert mit dem Chlorophyll des Spargels und verfaerbt ihn grau. Gruenen Spargel isst man bissfest. Er braucht also verhaeltnismaessig kurze Garzeiten, dadurch wird der hohe Vitamin-C-Gehalt geschont. Dieser ist durch die zusaetzliche Sonneneinstrahlung groesser, als bei weissem Spargel.

Pruefpunkte beim Spargelkauf Deutscher Spargel der Handelsklasse I sollte folgende Merkmale aufweisen:

gerade Stangen unverletzte Stangen schoene weisse Farbe, in einer Extra-Sortierung auch mit violetten Koepfen Laenge: 17 bis 22 cm Durchmesser: 12 bis 16 mm (HKL I) und 16 bis 26 mm (HKL I+) keine hohlen Stangen

Stichworte

Gemuese, Info, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Info, Gesundheit

SPARGEL UND ERDBEEREN

SPARGEL UND ERDBEEREN

Für 1 Info

Zutaten

- 1 Info

Spargel und Erdbeeren schmecken nicht nur koestlich, sondern sind auch ueberaus gesundheitsfoerdernd. Es ist nicht uebertrieben, sie als "Naturarzneien" zu bezeichnen.

Welche Inhaltsstoffe machen den Spargel so wertvoll?

Spargel wird von April bis Ende Juni geerntet. Er ist ueberaus kalorienarm, zugleich aber reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Spargel enthaelt Proteine, leicht verdauliche Pflanzenfette, Calcium, Phosphor, Eisen, Kalium, Vitamin A, C, E, B1 und B2.

Spargel ist eine ideale Diaet zum Abnehmen, weil man mit wenig Kalorien schnell satt wird. Wer mit Spargel abnehmen moechte, sollte 14 Tage lang bei jeder Hauptmahlzeit etwa 200 Gramm Spargel anrichten und dafuer auf Fleisch verzichten.

Vorsicht beim Verzehr

Wer unter hohen Harnsaeuere-Werten leidet, sollte mit Spargel sparsam umgehen. Spargel darf nicht aufgewaermt werden. Der Nitratgehalt erzeugt krebisfoerdernde Stoffe.

Keinen Rotwein zum Spargel trinken. Die Gerbstoffe machen das Vitamin B1 unbrauchbar. Rotwein und Spargel zusammen machen schwache Nerven.

Welche Inhaltsstoffe machen Erdbeeren so wertvoll?

Auch wenn die Erdbeere zu fast 90% aus Wasser besteht, enthaelt sie doch an die 300 wertvolle Substanzen. Der Farbstoff Anthozyan wirkt antibakteriell. Sie ist reich an Folsaeure, Vitamin B4, Vitamin C und Mangan.

Die gesundheitsfoerdernde Wirkung von Erdbeeren:

Erdbeeren foerdern die Blutbildung, wirken entwaessernd und senken den Blutdruck

beseitigen Muedigkeit, Gelenkschmerzen, Nervositaet und Gereiztheit; festigen Knochen, Naegel, Haut und Haare

helfen gegen Blaeschen im Mund und Zahnfleischentzuendungen

Erdbeeren eignen sich auch als Entschlackungskur zum Sommeranfang. Jeden Tag 1/2 bis 1 Kilo Erdbeeren essen. Das entschlackt den Koerper und entgiftet den Darm.

Darueber hinaus enthaelt die Erdbeere die natuerliche Substanz Methyl-SalicylSaeure. Sie ist mit dem bekanntesten Schmerzmittel der Welt verwandt, der Acethyl-Salicyl-Saeure, die beispielsweise in Aspirin enthalten ist.

Stichworte

Gesundheit, Info

Titel - Rubrik - Stichworte

Info, Spargel

INFO: SPARGEL IM TEST 1/2

INFO: SPARGEL IM TEST 2/2

INFO: TIPS ZUM SPARGELKOCHEN

INFO: SPARGEL IM TEST 1/2

Für 1 Rezept Am ersten Sonntag im Mai beginnt die Spargelsaison in Deutschland. Doch bereits vor Ostern sind die weissen Stangen bei uns im Handel, ob aus Spanien, Griechenland oder Frankreich. Worauf kommt es bei Einkauf und Zubereitung des koeniglichen Gemueses an? Wie beeinflussen Herkunft, Sorte und Frische den Geschmack? "KostProbe" und "Landwirtschaft Heute" luden interessierte Verbraucher zum Spargeltest. Ausserdem gibt es viele Tips rund um den Spargel.

Das koenigliche Gemuese "Wenn Du Kartoffeln oder Spargel isst, schmeckst Du den Sand der Felder und den Wurzelsegen, des Himmels Hitze und den kuehlen Regen, kuehles Wasser und den warmen Mist", so schwaermt Carl Zuckmayer ueber sein Lieblingessen, den Spargel. Das koenigliche Gemuese hat eine lange Tradition. Bereits die Roemer kultivierten die feinen Stangen und hatten Spargel getrocknet im Marschgepaeck. In der Antike galt Spargel nicht nur als Delikatesse, sondern auch als Arznei. Kaiser und Koenige entdeckten den Wohlgeschmack und liessen Spargel in ihren Hofgaerten kultivieren. Das edle Image ist geblieben. Ob gruen oder weiss, Spargel steht als kulinarischer Topstar im Fruehjahr auf allen Speisekarten. Und das in unzaehlichen Variationen.

Weisser und gruener Spargel Der Spargel, *Asparagus officinalis*, gehoert zu den Liliengewaeachsen. Am besten gedeiht der Spargel in sandigem Boden. Dieser erwaermt sich leichter, und Spargel mag es gerne warm. Die Spargelpflanze ist ein unterirdisches Rhizom, das horizontal im Boden waechst und aus dem die Spargelstangen spriessen. Der weisse Spargel wird in Huegelbeeten gestochen, bevor die Koepefe ans Licht kommen. Die Koepefe der Spargelstangen verfaerben sich bei Lichtzutritt durch Anthocyan blauraetlich, dann durch Chlorophyllbildung gruen und schmecken leicht bitter. In den USA, im Mittelmeerraum und mittlerweile auch bei uns wird Gruenspargel kultiviert. Dazu werden spezielle Sorten in Felder ohne Erdwaelle gezogen, das vermindert die Erntekosten um 75 %. Nach Spargelsilvester, dem 24. Juni, wird bei uns kein Spargel mehr gestochen, damit sich die Pflanze erholt.

Inhaltsstoffe Die feinen Stangen sind reich an Eiweiss, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen. Der typische Spargelgeschmack entsteht durch schwefelhaltige aetherische Oele und Vanillin. Spargel regt den Stoffwechsel an und reinigt das Blut. Der Gehalt an Asparaginsaure und Kalium unterstuetzt die Nieren- und Leberfunktion und wirkt stark entwaessernd. Nach einem Pfund Spargel meldet sich die Blase. Der leicht unangenehme Geruch ist dabei der Asparaginsaure zu zuschreiben. In groesseren Mengen genossen, soll der Spargel auch aphrodisierende Wirkung haben. Spargel enthaelt nur wenig Energie, ein Pfund des Fruehlingsgemueses bringt es gerade mal auf 75 Kilokalorien. Ueppig wird ein Spargelmenue erst durch Butter und Sauce.

Qualitaet und Gueteklassen Je gleichmaessiger und gerader Spargel gewachsen ist, desto hoeher ist die Qualitaet. Auch die Dicke des feinen Gemueses ist ein Qualitaetsmerkmal, allerdings in erster Linie ein aeusserliches. Die tuereren dicken Stangen schmecken nicht unbedingt besser. Nach EG-Norm ist der Spargel in drei Gueteklassen eingeteilt:

Klasse Extra: Spargelstangen von hoechster Qualitaet. Klasse I: gerade gewachsene, unbeschadigte Stangen. Klasse II: weniger gut gewachsene, jedoch unbeschadigte Stangen. Die deutschen Erzeuger nehmen in der Regel eine Sortierung vor, die wesentlich ueber den vorgeschriebenen Normen der EG liegt.

Einkauf und Frische: Je frischer, desto besser - diese Regel gilt fuer Spargel noch mehr als fuer anderes Gemuese, deshalb am besten frisch kaufen und gleich essen. Frischer Spargel hat geschlossene Spitzen, knirscht (quietscht) beim Aneinanderreiben, und die Schnittstellen sind feucht und nicht vertrocknet. Spargel sollte man nicht auf Vorrat kaufen, doch haelt er sich ungeschaeelt und in ein feuchtes Kuechenhandtuch gewickelt im Gemuesefach des Kuehlschranks einige Tage. Dann sollte man die holzigen Enden aber etwas grosszuegiger abschneiden, denn hier sitzt der Hauptteil der Bitterstoffe.

Sorten: Ob man Spargel kauen muss oder lutschen kann, liegt auch an der Sorte. Waehrend hollaendische Zuechtungen meistens auf schnelles Wachstum selektiert werden und deshalb schon einmal faserig werden, sollen deutsche Zuechtungen butterweich schmecken. Fragen Sie deshalb auf dem Markt oder auch bei ihrem Spargelbauern ruhig nach der Sorte. Deutsche Sorten sind zum Beispiel Vulkan, Epos, Merkur und Schwetzingen Meisterschuss.

Stichworte

Info, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

INFO: SPARGEL IM TEST 2/2

Für 1 Rezept Schaelen - aber wie?

Die Stangen mit der Spitze nach unten flach auf Hand und Unterarm legen, damit sie beim Schaelen nicht abbrechen. Unterhalb des Kopfes ansetzen und immer von der Spitze in Richtung Schnittstellen schaelen. An der Spitze zunaechst sehr duenn, zum Ende hin etwas dicker schaelen. Die holzigen Enden abschneiden, je aelter der Spargel, desto grosszuegiger. Frischer gruener Spargel laesst sich besonders einfach zubereiten. Ihn braucht man nicht zu schaelen, hier reicht es, die unteren Enden abzuschneiden.

Zubereitung:

Wasser ist der Feind Nr. 1 fuer den feinen Geschmack, denn auch kalt kann es Aromastoffe und Vitamine ausspuelen. Deshalb moeglichst schon bei der Vorbereitung sparsam mit Wasser umgehen und erst recht beim Garen. Nur den ungeschaelten Spargel kurz unter fliessendem Wasser waschen, keinesfalls lange im Wasser schwimmen lassen. Geschaelten Spargel in ein feuchtes Tuch einschlagen, mit Tiefkuehlbeutel oder Kuechenbeutel vor dem Austrocknen schuetzen und in das Gemuesefach des Kuehlschranks geben. Legt man Wert auf das volle Spargelaroma, sollte Wasser auch beim Garen moeglichst sparsam verwandt werden. Spargel am besten in einem hohem Topf mit Siebeinsatz stehend daempfen (nur das untere Drittel sollte im Wasser stehen). Der Vorteil: Die etwas zaeheren Unterteile des Spargels werden so hoeherer Hitze ausgesetzt als die zarten Spitzen, der Spargel wird gleichmaessig gar und zerkocht nicht. Ins Spargelwasser gehoeren Salz, Butter und etwas Zucker; das verfeinert den Geschmack. Duennen Spargel 8-12 Minuten, dicken einige Minuten laenger garen, dann haben die Stangen noch Biss. Uebrigens: Sie koennen Spargel mit wenig Wasser auch Duensten oder in Butter anschwenken, wenig Wasser zugeben und dann schmoren. Den gegarten Spargel abtropfen lassen, damit er spaeter die Sauce besser aufnimmt, und auf einer vorgewaermten Platte anrichten.

Spargelschalen fuer Suppe verwenden:

Schalen und Enden kann man zu einem Spargelfond verarbeiten, aus dem sich spaeter eine Suppe herstellen laesst. Wer mehrere Tage hintereinander Spargel kocht, sollte den Kochsud aufbewahren und am naechsten Tag den Spargel darin garen. Nach drei Runden ist dieser Sud die ideale Basis fuer eine Suppe, danach wird er bitter. (Mehr zu Spargelsuppe in unserem Rezeptteil.)

Spezielles Zubehoer:

Fuer die Zubereitung von Spargel bietet der Handel viel edles Zubehoer an, aber fuer Einsteiger geht es auch ohne.

Eine wesentliche Erleichterung beim Schaelen der Stangen sind Spargelschaeler. Mit ihnen kann die Schale schneller und gleichmaessiger abgeschnitten werden, ohne die Stangen zu zerbrechen. In unserem Test hat sich ein Schaeler mit einer doppelten Klinge bewaehrt, jetzt ueberall im Handel erhaeltlich. Uebrigens, immer von der Spargelspitze nach unten schaelen, da sonst Bitterstoffe ueber die Stange transportiert werden koennen. Mittlerweile bieten viele Spargelanbauer auch geschaelten Spargel an.

Spargeltoepfe mit Einsaetzen sind praktisch, aber nicht unbedingt erforderlich. Die Hitze steigt von unten nach oben, so dass die feinen Spitzen weniger Hitze abbekommen. Siebeinsaetze erleichtern beim Garen das Herausnehmen des empfindlichen Gemueses.

Stichworte

Info, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

INFO: TIPS ZUM SPARGELKOCHEN

Für 1 Info Eine genaue Kochzeit laesst sich nicht angeben - man sollte beim Einkauf allerdings darauf achten, moeglichst gleich grosse Stangen zu kaufen.

Mittelgrosse Stangen brauchen 15-18 Minuten. Kocht man Spargel fuer mehrere Personen und hat unterschiedliche Spargelstangen, buendelt man die dueneren und die dickeren getrennt und legt logischerweise die dicken zuerst ins Wasser.

Spargel immer gebuendelt kochen - so liegt er fest im Topf, die Koeffe koennen nicht abbrechen, und man bekommt ihn hervorragend heraus. Ideales Kochgeraet ist ein Spargelkochtopf mit Siebeinsatz oder ein laenglicher Fischtopf. Ich koche seit Jahren den Spargel gebuendelt im grossen Edelstahltopf und bin mit dieser Methode immer gut zurechtgekommen. Immer bei geoeffnetem Topf kochen!

Das Spargelwasser salzen und, wer moechte, mit einem Stueck Butter aromatisieren. Der Spargel sollte nach dem Kochen auf einer vorgewaermten Platte, die mit einem Kuechentuch oder einer Serviette ausgelegt ist, serviert werden. Er bleibt somit warm, wird durch das Kuechentuch trocken und nimmt beim Verzehr besser die Fluessigkeit auf - sprich Sauce oder Butter.

Geschaelt wird von oben nach unten. Ideales Schaelgeraet ist der Spargelschaeler. Die Enden muessen 1-2 cm abgeschnitten werden. Gruener Spargel sollte nur am Ende geschaelt werden, moeglicherweise verholzte Enden abschneiden.

Ein Stueck Toastbrot im Kochwasser entzieht dem Spargel die Bitterstoffe, obwohl bitterer Spargel eigentlich immer seltener wird.

Stichworte

Info, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Konserve, Saft, Spargel

SPARGELSAFT

SPARGELSAFT

Für 1 Rezept

ERFASST *RK* AM 02.06.99 VON

- *Ilka Spiess Einmachen und Einlegen*
- *Vergessene Leckerbissen aus 2 Jahrhunderten*

Zur Spargelzeit fallen sicher einmal eine Menge Schalen und holzige Teile dieses edlen Gemüses an. Entsaften Sie diese im Dampfsafer und füllen Sie kleine Flaschen damit.

Spargelsaft ist besonders mineralstoffreich und entschlackend. Fuer Ihre Saftkur also bestens geeignet. Er verfeinert aber auch Ragouts und helle Saucen, etwa zu Kalbfleisch und Huhn.

Stichworte

Konserve, Saft, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Krustentier, Garnele, Spargel

SCAMPI-SPARGEL-GRATIN

SCAMPI-SPARGEL-GRATIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Weisser Spargel
- 750 g Gruener Spargel
- Salz
- 3 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 250 g Geschaelte Scampi
- 4 Feste Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 2 EL Basilikumblaetter; in feine Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenoel; kaltgepresst
- schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- BEATRIX ADOLPHI KRABBen, GARNELEN & CO.

Den Spargel waschen und putzen. Die weissen Spargelstangen ganz, die gruenen nur im unteren Drittel schaelen. Reichlich Salzwasser in einem grossen Topf aufkochen, 2 Essloeffel Butter und den Zucker dazugeben.

Zuerst den weissen Spargel hineinlegen und je nach Dicke der Stangen in 8 bis 12 Minuten garen. Ihn dann herausnehmen und gut abtropfen lassen. Anschliessend den gruenen Spargel in das Kochwasser geben. Ihn ebenfalls je nach Dicke der Stangen etwa 15 Minuten garen und danach gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220GradC vorheizen. Eine grosse, eckige Gratinform mit der restlichen Butter ausfetten. Abwechselnd je einige weisse und gruene Spargelstangen hineingeben.

Die Scampi entdaermen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, von den Stielansetzen befreien und achteln. Den Mozzarella abtropfen lassen und in duenne schmale Streifen schneiden.

Die Tomatenspalten zwischen die Enden der Spargelstangen legen. Die Scampi und die Basilikumstreifen vermischen und gleichmaessig ueber den Spargel geben.

Die Mozzarellastreifen ueber die Scampi und den Spargel streuen, das Olivenoel daruebertraefeln und alles mit schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer wuerzen.

Die Form auf der mittleren Einschubleiste in den Ofen schieben und etwa 15 Minuten gratinieren.

(dazu passt Reis)

Stichworte

Garnele, Krustentier, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Krustentier, Salzwasser, Krabbe, Spargel

KRABBENTOAST MIT KRAEUTERRUEHREI GRATINIERT

KRABBENTOAST MIT KRAEUTERRUEHREI GRATINIERT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *Stangenspargel; gekocht*
- *Eier*
- *Kraeuter; Schnittlauch,*
- *Petersilie, Dill und Kerbel*
- *Salz und Pfeffer*
- *Butterschmalz*
- *Garnelen; abgetropft*
- *Toastscheiben*
- *Butter*

ZUM GARNIEREN

- *Kirschtomaten*
- *Dill*

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *SAT.1 TEXT*

Gekochten Stangenspargel in Scheiben schneiden. Eier verquirlen und mit Kraeutern (Schnittlauch, Petersilie, Dill und Kerbel) vermischen. Mit Jodsalz und weissem Pfeffer wuerzen. Butterschmalz zerschmelzen und die abgetropften Garnelen kurz angehen lassen. Spargelscheiben dazugeben und erhitzen, mit der Eimasse begiessen und das Ganze unter Ruehren stocken lassen. Toastscheiben mit Butter bestreichen und die Krabben-Eimasse darauf verteilen. Mit Kirschtomaten und frischem Dill garnieren.

Stichworte

Krabbe, Krustentier, Salzwasser, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Nudel, Pasta, Lachs, Spargel

NUDELN MIT SPARGELLACHS-RAGOUT

NUDELN MIT SPARGELLACHS-RAGOUT

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Weizenmehl
- 4 Eier
- 20 ml Olivenöl; ca
- 500 g Gruener Spargel; ca. 24Stangen
- 300 ml Huehnerbruehe
- 200 g Sahne
- 280 g Lachsfilet, entgraetet
- 60 g Butter, eiskalt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Geschmolzene Butter
- 1 Bd. Kerbel

ERFASST *RK* AM 14.04.00 VON

- Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Das Mehl auf ein Backbrett sieben und eine Mulde hineindruecken. Die Eier in einer Schuessel verquirlen und salzen, in die Mulde giessen, das Oel zufuegen und das Mehl vom Rand her mit den Fingerspitzen dazumischen. Den Teig gut durchkneten, bis er geschmeidig und glatt ist. Eine gute halbe Stunde, in ein feuchtes Tuch eingepackt, ruhen lassen.

Aus dem Nudelteig duenne Nudeln ausschneiden und kochen. Vom gruenen Spargel das untere Drittel schaelen und die Enden abschneiden. Dann die Stangen in kleine Stuecke schneiden und in der Huehnerbruehe etwa 5 Minuten garen. Die Spargelstuecke aus dem Sud nehmen und warm stellen. Die Sahne mit dem Sud zu einer leichten Sauce einkochen.

Den Lachs in Scheiben schneiden, salzen und in der Sauce ca. 2 bis 3 Minuten garziehen lassen. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

Die kalte Butter in kleinen Wuerfeln unter die Sauce schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Nudeln in der heissen Butter schwenken und die Spargelstuecke untermischen. Die Lachsscheiben in der Sauce erwaermen.

Die Nudeln in vorgewaermten Tellern anrichten, die Lachsscheiben mit der Sauce darauf verteilen und mit Kerbel garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion: 1180 kcal

Stichworte

Lachs, Nudel, Pasta, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Nudel, Pasta, Spargel

NUDELN MIT GRUENEM SPARGEL

PENNE MIT WILDEM SPARGEL

NUDELN MIT GRUENEM SPARGEL

Für 4 Personen

Zutaten

- Salz, Pfeffer
- 15 g Butter
- 1 Stueck Wuerfelzucker
- 500 g Gruener Spargel
- 200 g Sahne
- 250 g Frische Eiernudeln
- 250 g Frischer Lachs, entgraetet
- 1 klein. Bund Kerbel

ERFASST *RK* AM 11.04.00 VON

- Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

In 1 Liter kochendes Salzwasser 10g Butter und den Wuerfelzucker geben. Den Spargel zusammenbinden und mit den Spitzen nach oben in 20-30 Minuten kochen.

Die Spargelspitzen (ca. 8cm) abschneiden und im Spargelwasser warm halten, 4 Spargelstangen klein

schneiden und mit 2 Essloeffel Spargelsud im Mixer puerieren. Die Mischung mit der Sahne in eine weite Pflanne geben und einkochen, bis eine leicht saemige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen. Das Lachsfileisch in kleine Stuecke schneiden. Einen Siebaufsatz mit der restlichen Butter bestreichen. Die Fischstueckchen darauflegen, einen passenden Topf 3cm hoch mit Wasser fuellen und den Einsatz daraufstellen. Den Lachs in 1-2 Minuten ueber dem Dampf garen. Nudeln mit Lachs und der Sauce mischen. Mit den Spargelspitzen garnieren. Kerbel waschen, mit der Schere kleinschneiden und ueber das Gericht streuen. Pro Portion: 560 kcal

Stichworte

Nudel, Pasta, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

PENNE MIT WILDEM SPARGEL

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Wilder oder grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 50 g Roher Schinken
- 40 g Butter
- 1 Getrocknete Chilischote
- 300 g Penne (kurze Makkaroni)
- 200 g Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bd. Petersilie

ERFASST *RK* AM 13.04.00 VON

- Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Wilden Spargel waschen und den unteren Teil entfernen. Grünen Spargel am unteren Teil schälen und in schräge Stücke schneiden.

Geschälte Zwiebel und den Schinken in Würfel schneiden.

Die Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Schinken- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Spargel sowie die Chilischote hineingeben und mit anbraten.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Sahne und Tomatenmark zum Gemüse geben und etwas einkochen lassen. Sobald die Sauce cremig ist, die abgetropften Penne dazugeben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und alles vorsichtig miteinander vermischen. Noch einmal kurz erwärmen und zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

Stichworte

Nudel, Pasta, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Nudel, Pasta, Spargel, Trüffel

PENNE MIT SPARGEL UND TRÜFFEL

PENNE MIT SPARGEL UND TRÜFFEL

Für 4 Personen

Zutaten

- 32 Glatte oder gerippte Penne; schraeg geschnittene
- Röhrennudeln
- Salz, Pfeffer
- 750 g Gruener Spargel
- 60 g Trüffel aus Norcia
- 20 g Butter

ERFASST *RK* AM 11.04.00 VON

- Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Penne in sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen. Vom Spargel die Spitzen in Grosse der Penne abschneiden. (Den restlichen Spargel anderweitig, z. B. fuer eine Suppe, verwenden.)

Die Spargelspitzen in Salzwasser blanchieren.

Die Trüffel am besten mit einer Zahnburste abbuersten, duenn schaelen (falls die Haut sehr hart ist) und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer grossen Pfanne schmelzen und die Trüffelscheiben einlegen. Bei milder Hitze anduensten, leicht salzen und pfeffern. Die Spargelspitzen und die abgetropften Penne dazugeben und vorsichtig mischen.

Dieses einfache, jedoch koestliche Gericht in vorgewaermten Tellern anrichten und nach Belieben frischgeriebenen Parmesan dazu servieren. Pro Portion: 280 kcal

Stichworte

Nudel, Pasta, Spargel, Trüffel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Risotto, Gemuese, Spargel

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND ORANGEN

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND ORANGEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Risottoreis
- 1 Orange; den Saft
- 500 g Gruener Spargel
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Gemuesebruehe
- 150 g Salzbuter
- 50 g Parmesan
- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

Die Zwiebel sehr fein hacken und in etwas Butter anduensten, den Reis dazu geben und ebenfalls glasig duensten, mit Wein und Gemuesebruehe auffuellen und unter staendigem ruehren ca. 25 min kochen, bis der Reis die Fluessigkeit voellig absorbiert hat.

Waehrenddessen den Spargel putzen, die unteren Enden schaelen, vierteln und in Salzwasser knackig gar kochen.

Wenn das Risotto gar ist, Zitronenund Orangensaft , Buter und Parmesan unterheben und im geschlossenen Topf ca. 10 min. ziehen lassen.

Risotto mit dem Spargel zusammen servieren, mit dem Basilikum garnieren.

Schmeckt hervorragend als fleischloses Hauptgericht, aber auch als Beilage zu einem gebratenen Mittelmeerfisch.

Stichworte

Gemuese, Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Risotto, Gemuese, Spargel, Safran

SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN

SPARGELRISOTTO MIT SAFRAN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 50 ml Olivenoel
- 250 g Vollkorn-Rundkornreis
- 250 ml Weisswein
- 500 ml Wasser
- Safranfaeden, nach Geschmack
- 5 Schalotten, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 50 g Parmesan; frisch gerieben

ERFASST *RK* AM 03.02.01 VON

- Ilka Spiess www.naturkost.de

Spargel bei Bedarf schaelen und in 3 cm grosse Stuecke schneiden. 25 ml Oel erhitzen, Reis hinzufuegen und hellbraun roesten. Mit Weisswein und Wasser aufgiessen. Safranfaeden zugeben und circa 30 Minuten bei reduzierter Hitze koecheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Schalotten und Spargelstuecke im restlichen Olivenoel anduensten und unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geriebenen Parmesan untermengen. Zubereitungszeit: 45 Minuten

Restaurant Safran Gruenberger Str. 30 35394 Giessen Tel.: 0641-46730

Stichworte

Gemuese, Reis, Risotto, Safran, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Risotto, Spargel

LOW FAT: RISOTTO MIT SPARGEL

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND PARMESAN

SPARGELRISOTTO

SPARGELRISOTTO (MIT WEISSEM SPARGEL)

LOW FAT: RISOTTO MIT SPARGEL

Für 2 Personen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 1 Schuss Zucker
- 1 klein. Zwiebel
- 1 EL Butter
- 175 g Rundkornreis; Vialone oder Arborio
- 50 ml Weisswein
- 75 g Vorgegartes Krebsfleisch (frisch, tiefgekuehlt oder aus der Dose)
- Salz, Pfeffer

: 450 kcal 6 g Fett (entspricht 12 %)

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. 350 ml Wasser aufkochen und den Spargel darin 15 Minuten garen. Herausnehmen und den Sud verwahren. Die Spargelkoepe abschneiden und die Spargelstangen in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schaelen und fein wuerfeln, die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwuerfel und Spargelscheiben darin anbraten. Den Reis hinzufuegen. Mit Wein abloeschen und die Fluessigkeit verkochen.

Den Spargelsud portionsweise dazugiessen, so dass der Reis immer mit Fluessigkeit bedeckt ist. Das Krebsfleisch wuerfeln und unter den Reis mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Spargelkoepe zum Reis geben und nochmals darin erwaermen.

Stichworte

Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Gruener Spargel
- 1 1/4 l Wasser
- 80 g Butter
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 400 g Risotto-Reis (z.B. Arborio)
- 1/4 l Schlagsahne
- 1 Handvoll Kerbel

ERFASST *RK* AM 08.04.00 VON

- Ulli Fetzer e&t April 2000

Spargel nur am unteren Drittel schaelen. Die Koepfe abschneiden und laengs halbieren. Die Stangen in Stuecke schneiden. Wasser mit 50 g Butter, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Spargelkoepfe 4 Minuten blanchieren, herausnehmen. Spargelstuecke 10 Minuten garen, abgiessen, das Kochwasser auffangen.

Restliche Butter schmelzen. Reis darin anduensten. Die Haelfte des Spargelfonds dazugliessen, bei mittlerer Hitze kochen, bis die Fluessigkeit aufgenommen ist. Nach und nach unter Ruehren den restlichen Fond dazugliessen. Sahne mit den Spargelstuecken aufkochen, puerieren, salzen. Risotto abwechselnd mit den Spargelkoepfen und der Sauce auf einer Platte anrichten. Mit Kerbelblaettnen garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Stichworte

Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND PARMESAN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- Salz
- 1 Schuss Zucker
- 2 Schalotten
- 3 EL Butter
- 300 g Risotto-Reis; Carnaroli, Arborio oder Vialone
- 100 ml Trockener Weisswein
- 900 ml Kalbsfond
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 75 g Parmesan-Kaese
- Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Den Spargel abspülen und das untere Ende abbrechen. Spargelstangen am unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Etwa einen halben Liter Salzwasser mit Zucker aufkochen. Die Spargelstücke darin acht bis zehn Minuten bei kleiner Hitze kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Schalotten abziehen und würfeln. Die Hälfte der Butter erhitzen. Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten (nicht braunen!). Den Wein dazugießen und so lange rühren bis er verdampft ist. Einen guten Schuss heißen Kalbsfond zum Reis geben und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Gelegentlich umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben. Spargelstücke, restliche Butter, 40 Gramm geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie vorsichtig unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen geraspelten Parmesan darüberstreuen und sofort servieren.

Naehwerte: pro Portion ca. 470 Kalorien 15 g Fett

Stichworte

Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELRISOTTO

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 l Gefuegel- oder Gemuesebruehe
- 1 Doeschen Safranfaeden
- 80 g Parmesan
- 80 g Butter
- 350 g Rundkornreis
- 250 g Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Glatte Petersilie.

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *hessentext*

Zwiebel hacken, in Butter anduensten, Reis unter Ruehren glasig werden lassen, Bruehe nach und nach zugiesen, Safran untermischen. Unter Ruehren 10 Minuten ziehen lassen.

Geschaelten Spargel 8 Min. garen, Tomaten ueberbruehen, abziehen und wuerfeln. Butter und Kaese unter den Reis ruehren, abschmecken. Zerkleinerten Spargel, Tomaten und Petersilie unterziehen.

Stichworte

Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELRISOTTO (MIT WEISSEM SPARGEL)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Risotto-Reis
- 150 g Weisser Spargel; geschaelt und in Scheiben
- geschnitten
- 3/4 l Fleischbruehe
- 1 Schalotte
- 3 EL Olivenoel
- 40 g Butter
- 40 g Parmesan, gerieben
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Suesse Sahne
- Limonensaft
- Salz

ERFASST *RK* AM 10.06.99 VON

- Ulli Fetzer NORDEXT

Spargel schaelen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte und Reis in Oel anduensten. Nun den Spargel dazu und mit etwas erwaermer Bruehe aufgiessen - dann wieder ruehren. Gesamtruehrzeit 20 Min.

Zum Ende der Ruehrzeit den geriebenen Parmesan, Butter, Petersilie und die angeschlagene Sahne dazugeben. Mit Salz und etwas Limonenoder Zitronensaft abschmecken und servieren.

Wichtig ist das staendige Bewegen des Reises. Und unerlaesslich ist eine gute selbstgekochte Bruehe.

Der Reis nimmt die Bruehe unterschiedlich auf - also evtl. benoetigen Sie etwas mehr oder weniger als einen 3/4 Liter.

Das Risotto schmeckt solo, in einem tiefen Teller mit Loeffel serviert, sehr lecker oder mit etwas gruenem Spargel oder einigen gebratenen Scampis.

Stichworte

Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Risotto, Spargel, Flusskrebs

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND FLUSSKREBSEN (PIEMONT)

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL UND FLUSSKREBSEN (PIEMONTE)

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel
- Salz
- 60 g Butter
- 1 Schuss Zucker
- Zwiebel
- 400 g Risottoreis; z.B. Arborio
- 100 ml Weisswein
- Pfeffer
- 750 g Flusskrebsschwaenze; vorgegart
- ausgelooest; ersatzweise Krebsfleisch aus der Dose

ERFASST *RK* AM 10.04.00 VON

- Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Spargel waschen und abtropfen lassen. Die Koepe abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen an den Enden schaelen.
2. Etwa 1 Ltr. Wasser mit etwas Salz, 1 TL Butter und 1 Prise Zucker aufkochen. Spargelstangen einlegen und 15 Minuten garen. Aus dem Sud nehmen (Sud aufheben!) und puerieren. Sollte das Spargelpueree noch faserig sein, es durch ein Sieb passieren.
3. Zwiebel schaelen und fein hacken. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel darin anbraten. Reis hinzufuegen und unter Ruehren glasig werden lassen. Den Wein und 2-3 Schoepfkellen Spargelkochbruehe angiessen. Etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze koecheln, dabei immer wieder so viel Spargelkochbruehe angiessen, dass der Reis mit Fluessigkeit bedeckt ist. Wenn der Reis fast gar ist, das Spargelpueree unterruehren und im Reis erwaermen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wichtig ist, dass der Risotto nicht trocken wirkt, sondern eine leicht sup pige Konsistenz hat. Notfalls noch etwas Spargelbruehe dazugiessen.
4. Uebrige Butter (etwa 25 g) in einer Pfanne erhitzen, Spargelkoepe darin 2 Minuten duensten. Krebschwaenze (oder Krebsfleisch aus der Dose) zu den Spargelkoepfen geben, kurz erwaermen und unter den Reis mischen. Risotto noch 1 Minute durchziehen lassen, dann auf tiefe Teller verteilen. : TIPP: Wenn es besonders festlich und dekorativ sein soll: auf jede Portion einen gekochten Flusskrebs setzen.

Stichworte

Flusskrebs, Reis, Risotto, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Risotto, Spargel, Scampi, Schaumwein

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL, SCAMPI UND PROSECCO

RISOTTO MIT GRUENEM SPARGEL, SCAMPI UND PROSECCO

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Gruener Spargel
- 20 Scampi
- 2 EL Olivenoel
- 1/2 l Gemuesebruehe; heiss
- 4 EL Schalottenwuerfel
- 20 g Butter
- 1/2 Kraeuterwuerfel Petersilie-Knoblauch
- 200 g Risottoreis (Arborio oder Vialone)
- 125 ml Prosecco
- 1 EL Mascarpone; ersatzweise Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Frische Estragonblaetter
- 1 EL Zitronensaft
- 30 g Parmesan; gerieben
- 1 EL Petersilie; grob gehackt

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- Schuhbeck's neue regio- nale Schmankerl: Venetien
- www.br-online.de

O-Titel: Risotto mit Ragout von Gruenem Spargel, Scampi und Prosecco

Spargel am unteren Ende schaelen und in schraege, ca. 1/2 cm lange Stuecke schneiden. Die Scampi aus der Schale brechen.

Die Schalotten in Oel glasig anschwitzen. Den Reis dazu geben und mit etwas Bruehe abloeschen. Den zerbroeselten Kraeuterwuerfel dazu geben und die Fluessigkeit einreduzieren lassen. Immer wieder abwechselnd mit Prosecco und Bruehe abloeschen, bis alle Fluessigkeit verbraucht ist. Abschmecken.

Olivenoel erhitzen und die Spargelstangen darin bei schwacher Hitze anduensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die Scampi wuerzen, mit Zitronensaft betraeufln und in Butter braten.

Mascarpone, Spargelstuecke und Kraeuter unter den Risotto heben, von der Herdplatte nehmen und noch kurz nachquellen lassen. Parmesan untarruehren und in tiefe Teller fuellen. Mit den Scampi belegen. Mit Petersilie bestreuen.

Stichworte

Reis, Risotto, Scampi, Schaumwein, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Risotto, Spargel, Scmapi

RISOTTO MIT RAGOUT VON GRUENEM SPARGEL, SCAMPI UND PR ..

RISOTTO MIT RAGOUT VON GRUENEM SPARGEL, SCAMPI UND PR ..

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Gruener Spargel
- 20 Scampi
- 2 EL Olivenoel
- 1/2 l Heisse Gemuesebruehe
- 4 EL Schalottenwuerfel
- 20 g Butter
- 1/2 Kraeuterwuerfel Petersilie-Knoblauch
- 200 g Arborio oder Vialone-Reis (Risottoreis)
- 125 ml Prosecco
- 1 EL Mascarpone; ersatzweise Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Frische Estragonblaetter
- 1 EL Zitronensaft
- 30 g Geriebenen Parmesan
- 1 EL Grob gehackte Petersilie

ERFASST *RK* AM 22.06.99 VON

- Ulli Fetzer Geniessen erlaubt, Schuhbeck's neue
- regionale Schmankerl

1. Spargel am unteren Ende schaelen und in schraege, ca. 1/2 cm lange Stuecke schneiden. Die Scampi aus der Schale brechen.
2. Die Schalotten in Oel glasig anschwitzen. Den Reis dazu geben und mit etwas Bruehe abloeschen. Den zerbroeselten Kraeuterwuerfel dazu geben und die Fluessigkeit einreduzieren lassen. Immer wieder abwechselnd mit Prosecco und Bruehe abloeschen, bis alle Fluessigkeit verbraucht ist. Abschmecken.
3. Olivenoel erhitzen und die Spargelstangen darin bei schwacher Hitze anduensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
4. Die Scampi wuerzen, mit Zitronensaft betraeufln und in Butter braten.
5. Mascarpone, Spargelstuecke und Kraeuter unter den Risotto heben, von der Herdplatte nehmen und noch kurz nachquellen lassen. Parmesan untteruehren und in tiefe Teller fuellen. Mit den Scampi belegen. Mit Petersilie bestreuen.

O-Titel: Risotto mit Ragout von Gruenem Spargel, Scampi und Prosecco

Stichworte

Reis, Risotto, Scampi, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis, Spargel, Garnele

RISOTTO MIT GARNELEN UND SPARGEL

RISOTTO MIT GARNELEN UND SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruenen Spargel
- 125 ml Gemuesebruehe
- 1 EL Olivenoel
- 80 g Butter
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 100 ml Weisswein
- 250 g Garnelen; geputzt
- 2 EL Petersilie; feingehackt
- Pfeffer; schwarz grob gemahlen
- 80 g Parmesankaese

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD/ZDF-Text

Die Bruehe zum Kochen bringen. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen, den mittleren weichen Teil in ca. 2 cm lange Stuecke schneiden, die unteren harten Teile in die Bruehe geben

Olivenoel und 40 g Butter erhitzen, die Schalotte glasig anduensten und die mittleren Spargelstuecke dazugeben. Unter Ruehren 2 Min. anbraten.

Den Reis hinzugeben, unter Ruehren glasig werden lassen und mit dem Weisswein

Nach ca. 18 Min. ist der Reis "al dente". Die restliche Butter, Petersilie und Parmesan unterziehen, mit Pfeffer abschmecken, 2 Min. stehen lassen und dann sofort servieren.

Stichworte

Garnele, Reis, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Fleisch

KALBFLEISCHSALAT MIT SCHINKEN

KALBFLEISCHSALAT MIT SCHINKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Gebratenes Kalbfleisch
- 250 g Westfaeler Schinken
- 6 EL Mayonnaise
- 4 EL Sauerrahm
- Etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN

- Chicoreeblätter

ZUM GARNIEREN

- Eischeiben
- Kirschtomaten
- Spargel
- Petersilie

Zubereitung: Kalbfleisch und Schinken in 1 cm breite Streifen schneiden; alle diese Zutaten in einer Schuessel gut vermengen.

Mayonnaise mit Sauerrahm und Zitronensaft glatt verrühren; mit etwas Salz und Pfeffer wuerzen und danach unter die oben genannten Zutaten heben; Salat im Kuehlen kurz marinieren lassen; Chicoree waschen und Strunk herauschneiden; Chicoreeblätter zerteilen; geeignete Salatteller mit den Chicoreeblättern auslegen und den fertigen Salat darauf anrichten.

Vor dem Servieren den Salat mit Eischeiben, Kirschtomaten, Spargel und Petersilie garnieren.

Stichworte

Fleisch, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Gemuese

SPARGELSALAT MIT SPINAT UND PINIENKERNEN

SPARGELсалAT MIT SPINAT UND PINIENKERNEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 800 g Weisser Spargel
- Etwas Honig
- 250 ml Spargelwasser
- 100 ml Obstessig
- 75 ml Olivenoel
- Salz, Pfeffer
- Rote Pfefferkoerner
- Schnittlauch
- 300 g Spinat
- 30 g Pinienkerne
- Radieschensprossen

ERFASST *RK* AM 17.03.01 VON

- Ilka Spiess www.naturkost.de

Spargel schaelen und mit einer Prise Salz und etwas Honig zur Minderung des bitteren Geschmacks in Wasser kochen. 250 ml Spargelwasser mit Essig, Oel und Gewuerzen verruehren. Spargel darin marinieren. Spinat auf Tellern anrichten, den Spargel darauf verteilen und mit der Marinade betraeufln. Pinienkerne darueber streuen.

Mit Radieschensprossen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Stichworte

Gemuese, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Gemuese, Spargel, Kaese

SPARGELSALAT MIT ORANGEN UND FRITTIERTEM FRISCHKAESE

SPARGELSATLAT MIT ORANGEN UND FRITTIERTEM FRISCHKAESE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Spargel
- 1 EL Mandelöl
- 1 EL Bärlauch; feingehackt
- 2 EL Blatt Petersilie; feingehackt
- 2 EL Kerbel; feingehackt
- 1 EL Estragon; feingehackt
- 1 EL Puderzucker
- 1/2 Orange; den Saft
- 1/2 Zitrone; den Saft
- Etwas abgeriebene Orangeschale
- 1 Orange; in Filets geschnitten
- Salz
- Grober, schwarzer Pfeffer

FRITTIERTER FRISCHKAESE

- 100 g Frischkaese
- 5 EL Geriebenes Broetchen
- 1/4 l Olivenöl

FUER DIE PANADE

- 2 Eier
- Mehl

(*) Spargel - Kultur und Mythos

Spargel buendeln und in Salzwasser mit einer Prise Zucker nicht zu weich kochen. Abtropfen lassen und auf Kuechenkrepp legen, damit sie moeglichst trocken werden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten und damit die lauwarmen Spargel anrichten. Mit Orangenfilets umlegen.

Zubereitung Frischkaese:

Der Frischkaese sollte sehr trocken sein. am Besten Vorher in einem Tuch pressen. Mit Pfeffer und Salz wuerzen, mit Mehl ueberstaeben, durch's verquirte Ei ziehen und panieren, diesen Vorgang wiederholen. Kaese in Olivenöl knusprig ausbacken.

Stichworte

Gemuese, Kaese, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Erdbeere, Spargel

ERDBEER-SPARGELSALAT MIT MUESLIPARFAIT

ERDBEER-SPARGEL-SALAT MIT MUESLIPARFAIT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Saeuerlicher Apfel
- Zitronensaft
- 2 EL Fluessiger Honig
- 75 ml Apfelsaft
- 4 EL Amaretto (Mandellikoer)
- 100 g Nussmuesli (ohne Fruechte)
- 25 g Butter
- 3 Eiweiss
- 300 ml Schlagsahne
- 3 Stangen weisser Spargel
- Zucker
- 500 g Gewaschene Erdbeeren
- 5 EL Pfirsichlikoer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Den Apfel waschen und Kerngehaeuse ausstechen, dann im Ganzen mit der Schale in kleine Wuerfel schneiden. Die Stuecke sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Gut abtropfen lassen.

Honig, Apfelsaft und Amaretto (oder einen anderen Mandellikoer) in einem kleinen Topf zu einem kraeftigen Sirup einkochen.

Muesli in einer Pfanne mit der Butter etwas anroesten. Vorsicht, dass es nicht anbrennt. Dann vom Herd ziehen und abkuehlen lassen.

Eier aufschlagen und Eigelb und Eiweiss trennen. Das Gelb beiseite stellen und anderweitig verwenden. Das Eiweiss mit dem Mixer steifschlagen. Dabei den inzwischen kalt gewordenen Apfelsaft- Mandellikoer-Sirup langsam zufuegen und schlagen, bis die Masse kalt und fest wird.

Die Schlagsahne mit dem Mixstab steifschlagen. Die Apfelstueckchen und Muesli unterheben. Eine entsprechende Form mit Folie auskleiden und die Masse vorsichtig einfuellen. Alles gut vier bis fuenf Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Geschaelten Spargel in Wasser, gewuerzt mit Zucker und Zitronensaft, knapp gar kochen. In Eiswasser abschrecken. Spargel in Stuecke schneiden, Koepfe beiseite legen.

Erdbeeren vierteln, in dem Pfirsichlikoer marinieren. Spargelstuecke zufuegen.

Zum Anrichten das Muesliparfait aus der Form heben, vier bis acht Scheiben abschneiden und mit dem Salat anrichten. Mit den Spargelkoepfen garnieren.

Stichworte

Erdbeere, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Gamba

SPARGELSALAT MIT GAMBAS

SPARGELSALAT MIT GAMBAS

Für 2 Portionen

Zutaten

- 800 g Spargel
- 200 g Champignons
- 300 g Gambas
- 1 Ei
- 2 EL Petersilie; gehackt
- 2 EL Basilikum; gehackt
- 1 Bd. Kerbelblätter
- Balsamico-Essig
- Kraeuteressig
- Olivenoel

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Den Spargel schaelen und in Salzwasser bissfest kochen. Die Champignons in Viertel schneiden. Die Gambas schaelen, das Ei hart kochen und vierteln.

Die Gambas und die Champignons in Olivenoel anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel in 4 - 5 cm lange Stuecke schneiden, mit den Champignons und

den warmen Gambas vermischen. Mit Balsamico-Essig, Kraeuteressig, dem Olivenoel sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kraeuter untermischen und anrichten. Die Kerbelblaetter zupfen und als Garnitur verwenden.

Stichworte

Gamba, Kalt, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Gemuese

GEMUESESALAT

GEMUESESALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1/2 klein. Blumenkohl
- 1/2 l Salzwasser
- 1 Avocado
- 300 g Gekochter Spargel (Dose)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sonnenblumenoel
- 1 EL Essig
- 1 EL Gemischte Kraeuter; gehackt
- Petersilie, Dill, Estragon
- Salz und Pfeffer
- Curry

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SUEDWEST-TEXT

Blumenkohl waschen und in Salzwasser halbgar kochen. Aus dem Wasser heben und erkalten lassen. Stein aus der Avocado loesen, mit einem Loeffel Fruchtfleisch aus der Schale heben und in kleine Wuerfel schneiden.

Spargel abtropfen lassen und in 5 cm grosse Stuecke schneiden. Blumenkohl in Roeschen teilen.

Oel, Essig, Gewuerze und Kraeuter verruehren, Avocado, Blumenkohl und Spargel in eine Schuessel geben. Marinade und Sonnenblumenkerne darueber verteilen. Gut durchmischen und servieren.

Stichworte

Gemuese, Kalt, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Gemuese, Spargel

SPARGELSALAT MIT MOZZARELLA AUF RUCOLA

SPARGEL SALAT MIT MOZZARELLA AUF RUCOLA

Für 1 Rezept

Zutaten

- 400 g Weissen Spargel oder gruen/weiss
- Zucker
- 10 g Butter
- 4 EL Kraeuteressig
- 1 EL Kaltgepresstes Rapsoel
- Salz, Pfeffer
- 80 g Braune oder Weisse Champignons
- 2 Tomaten
- 100 g Mozzarella
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Keimoel
- 1 Bd. Rucola
- Thymianzweige
- Basilikum

Vorbereitung: Spargel schaelen, Enden abschneiden und in Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest kochen, abkuehlen lassen und Stangen halbieren. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Champignons in Scheiben, Mozzarella in Blaettdchen schneiden. Rucola waschen und ausschuettern.

Zubereitung:

Spargelstuecke mit Kraeuteressig, Oel, Jodsalz und Pfeffer ca. 2 - 3 Stunden marinieren. Champignons mit Tomatenfilets vermengen.

Anrichten:

Rucola und Spargel auf Tellern verteilen, die Mischung von Champignons und Tomaten darueber geben, die Scheibchen von Mozzarella dazwischen setzen. Mit Balsamico und Keimoel betraeufln und mit Thymian und Basilikum ausgarnieren.

Stichworte

Gemuese, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Hirse

HIRSESALAT

HIRSESALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Hirse
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1 Dos. Mais
- 2 Tomaten
- 200 ml Spargelspitzen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Curry

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SÜEDWEST-Text

Gemüsebrühe aufkochen, gewaschene Hirse in die Flüssigkeit schütten und bei schwacher Hitze 20-30 Min. quellen lassen. Danach überstehende Flüssigkeit abgessen.

Mais und Spargel abtropfen lassen, Spargelspitzen halbieren. Tomaten würfeln. Gemüse mit Hirse mischen, mit Zitronensaft und Curry abschmecken. Den Salat eine Stunde ziehen lassen.

Dazu: Wein oder Bier

Stichworte

Hirse, Kalt, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Huhn, Spargel

GEFLUEGELSALAT MIT GRUENEM SPARGEL

GEFLUEGELSALAT MIT GRUENEM SPARGEL

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 Haehnchen
- 500 g Gruener Spargel
- 2 Eigelb
- 2 TL Scharfer Senf
- 1 EL Weisswein
- Pflanzenoel
- 1 Bd. Kerbel; gehackt
- 1/2 Bd. Schnittlauch; gehackt
- 1 Essiggurke; fein gehackt
- 1 Ei; hartgekocht und feingehackt
- Butterflocke
- Zucker
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 23.06.99 VON

- Ilka Spiess Vincent Klink im ARD-BUFFET

Das Haehnchen pfeffern und salzen und im Ofen bei 180 Grad 45 Minuten garen. Nach dem Erkalten die Knochen ausloesen und das Fleisch in Streifen schneiden.

Den gruenen Spargel nur an den Enden etwas schaelen und fuenfzehn Minuten in kochendem Salzwasser pochieren. Ins Kochwasser auch eine Prise Zucker und eine Butterflocke geben. Den Spargel 15 Minuten weichkochen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und in zwei Zentimeter lange Stuecke schneiden.

Fuer eine Mayonnaise das Eigelb, den Senf und den Wein miteinander verruehren bis eine homogene Masse entstanden ist. Dann erst das Oel langsam troepfchenweise unterruehren.

Nun das Haehnchenfleisch und die Spargelstuecke mit der Mayonnaise anmachen. Den Kerbel, den Schnittlauch, die Gurke und das Ei dazugeben und vorsichtig verruehren.

Stichworte

Huhn, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Rindfleisch

FRUEHLINGSBUNTER RINDFLEISCHSALAT

FRUEHLINGSBUNTER RINDFLEISCHSALAT

Für 6 Portionen

Zutaten

- 400 g Gekochtes Rindfleisch
- 3 Fruehlingszwiebeln
- 2 Bd. Radieschen
- 3 Stengel Bleichsellerie
- 250 g Gruener Spargel
- Schnittlauch
- Liebstoeckel und Estragon

MARINADE

- 4 EL Weinessig
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Scharfer Senf,
- 3 EL Sonnenblumenoel
- 1 EL Kuebiskernoel
- 2 EL Bruehe

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Uebriggebliebener Tafelspitz bleibt mit durchgesiebter Bruehe bedeckt im Kuehlschrank noch einige Tage lang frisch. Das Fleisch laesst sich in kaltem Zustand wunderbar auf der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden und ist so Basis fuer einen Salat.

Das Fleisch mit der Aufschnittmaschine in duenne Scheiben, diese in breite Streifen schneiden. Das Gemuese putzen und waschen, die Fruehlingszwiebeln quer in halbzentimeter schmale Ringe schneiden, die Radieschen in duenne Scheiben hobeln (schoene Blaetter beiseite legen) und Stangensellerie in Scheiben schneiden, die Blaetter grob zerzupfen.

Den Spargel schaelen, die Stiele schraeg in zentimeterbreite Stuecke schneiden, die Koepfe unzerteilt lassen. In kochendes Salzwasser geben und in 2 bis 3 Min. knackig gar kochen.

Die Kraeuter fein schneiden. Alle Salatzutaten (auch die beiseite gelegten Radieschenblaetter) in eine Schuessel fuellen. Die Marinade aus den angegebenen Zutaten in einer Tasse mit dem Schneebesen cremig aufschlagen und daruebergiessen. Mischen und sofort servieren.

Stichworte

Kalt, Rindfleisch, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel

LAUBMUEHLER SPARGELSALAT MIT KRAEUTERVINAIGRETTE

SALAT VON WEISSEM UND GRUENEM SPARGEL

SPARGELSALAT

SPARGELSALAT (FROEHLICHER WEINBERG)

SPARGELSALAT MIT BAERLAUCH-KRESSE-VINAIGRETTE (GOETHE)

SPARGELSALAT MIT MELONE UND SCHINKEN

SUPPENSPARGEL IN KERBELVINAIGRETTE MIT EIERN

LAUBMUEHLER SPARGELSALAT MIT KRAEUTERVINAIGRETTE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1200 g Frischer Spargel
- 2 l Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g Salz
- 30 g Zucker
- 20 g Glutamat
- 50 g Butter
- 1 TL Schnittlauch; geschnitten
- 1 TL Petersilie; geschnitten
- 1 TL Dill; geschnitten
- 1 TL Basilikum; geschnitten
- 1 TL Liebstoeckel; geschnitten
- 1 TL Estragon; geschnitten
- 3 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Sonnenblumenoel
- 3 EL Spargelsud
- Salz
- Weisser Pfeffer

Moeglichst frischen Spargel (nicht aelter als einen Tag) schaelen, das Schnittende mit einem kleinen Kuechenmesser nochmals um 2 cm abschneiden - dadurch merkt man ob das Stielende holzig ist. Falls dies so ist, den Spargel soweit kuerzen, bis er sich weich schneidet.

Aus Wasser und Gewuerzen einen Sud kochen, den Spargel einlegen, Butter obenauf legen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten unter dem Kochpunkt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus den gehackten Kraeutern, Essig, Oel und Spargelsud im Mixer eine saemige Kraeuter-Essig-Sauce zubereiten, eventuell mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Wenn Sie keinen Mixer haben, koennen sie die Sauce auch mit dem Schneebeesen ruehren, indem Sie das Oel nur langsam zu den uebrigen Zutaten ruehren.

Die Kraeutervinaigrette ueber den gekochten, weichen, aber noch nicht ganz abgekuehlten Spargel geben, lauwarm servieren.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SALAT VON WEISSEM UND GRUENEM SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel
- Salz
- 100 g Feldsalat

FUER DIE KARTOFFELVINAIGRETT

- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Balsamessig
- Pfeffer
- 5 EL Keimöl
- 2 Schalotten
- 1 klein. Kartoffel; gekocht
- 5 EL Kalbsfond

AUSSERDEM

- 2 Scheib. Kastenweissbrot
- 40 g Butter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- GENIESSEN ERLAUBT br.online.de

Die weissen Spargelstangen vom Kopf bis zum Ende hin schaelen, die gruenen Stangen nur am unteren Ende schaelen. In kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die gruenen Stangen nach etwa 8 bis 10 Minuten aus dem Wasser nehmen, die weissen nach 12 bis 15 Minuten, je nach Dicke. Abtropfen lassen. Den Feldsalat sorgfaeltig putzen und mehrmals gruendlich waschen. Den Salat gut abtropfen lassen. Die beiden Essigsorten mit Salz solange mit einem kleinen Schneebeesen verruehren bis sich das Salz geloest hat. 4 Essloeffel Oel unter weiterem Schlagen mit dem Schneebeesen dazugeben und die Marinade mit Pfeffer wuerzen.

Die Schalotten schaelen, in kleine Wuerfel schneiden. Das restliche Oel erhitzen und die Schalottenwuerfel darin glasis duensten. Die geschaelte Kartoffel entweder fein zerdruecken und mit dem Fond verruehren oder die Kartoffel mit dem Fond im Mixer fein puerieren. Die puerierte Kartoffel mit den geduensteten Schalotten unter die Vinaigrette mischen.

Das Weissbrot in sehr kleine Wuerfel schneiden und in der erhitzten Butter goldbraun und knusprig braten.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELSALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 750 g Spargel
- 2 l Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Orangen
- 150 g Joghurt
- 2 EL Öl
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Petersilie; gehackt
- 1 EL Dill; gehackt
- Frischer Kerbel
- Estragon
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SUEDWEST-TEXT

Spargel waschen, duenn schaelen und in 3-4 cm lange Stuecke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen, herausnehmen, abtropfen und abkuehlen lassen. Orangen schaelen und kleinschneiden. Mit den Spargelstuecken in eine Salatschuessel geben.

Joghurt mit Öl, Essig und frischen Kraeutern vermischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, ueber den Salat geben und untermischen.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELSAT (FROEHLICHER WEINBERG)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Spargel
- 50 ml Weisswein
- 1 EL Butter
- Salz
- 150 ml Wasser
- 1 TL Zucker

VINAIGRETTE

- 6 EL Olivenoel
- 3 EL Weissweinessig
- Salz und Pfeffer
- 30 ml Sahne
- 30 ml Spargelfond
- 1 EL Schnittlauchroellchen
- 100 g Radieschen; geschnitten
- 2 Eier; hart gekocht und gehackt

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *SUEDWEST-TEXT*

Spargel schaelen, mit Weisswein, Butter, Salz, Wasser und Zucker in einen Braeter geben und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

Olivenoel mit Essig verruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen, die Sahne und den Spargelfond einruehren. Die Schnittlauchroellchen, Radieschen und die gehackten Eier einruehren.

Spargelstangen herausnehmen, in ca. 3 cm lange Stuecke schneiden und im noch warmen Zustand mit der Vinaigrette marinieren.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELSAT MIT BAERLAUCH-KRESSE-VINAIGRETTE (GOETHE)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Stangenspargel
- 100 g Oel
- 2 EL Weinessig
- 3 EL Feingehackte Gartenkresse
- 3 EL Feingehackter Baerlauch
- 4 Ganze Blätter vom Baerlauch
- 1 EL Feingehackte Zitronenmelisse
- 3 EL Trockener Weisswein
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Zucker
- 12 Scheib. Stangenweissbrot

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR - GOETHE KULINARISCH

Ganz besonders stolz war Goethe auf seinen eigenen Garten - zuerst auf den am Gartenhaus im Park an der Ilm. Später dann auf den Garten hinter dem Haus am Frauenplan.

Man kultivierte Blumen, aber auch Nutzpflanzen. Seine Zuneigung zeigte man gern mittels Geschenken aus dem eigenen Garten. So zum Beispiel gingen während der Spargelzeit die Stangen gleich kiloweise ins Haus der Frau von Stein.

Zubereitung:

Zuerst wird der Spargel gründlich geschält, sehr schräg in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten und etwa 9 - 10 min in Salzwasser, mit einer Prise Zucker, bissfest gegart. Nach dem Garen gibt man den Spargel in kaltes Salzwasser, evtl. mit einigen zugegebenen Eiszuckerkugeln.

Aus Essig, Wein, den gehackten Kraeutern und dem Oel wird die Salatsauce bereitet, die man nach Geschmack mit Salz, weissem Pfeffer, Muskat und mit einer Prise Zucker gewürzt hat.

Auf den Tellern wird je ein gewaschenes Baerlauchblatt bis zum Tellerrand ausgelegt. In der Mitte des Tellers werden die Spargelstücke gefällig in Haefuchenform angerichtet.

Obenauf gibt man mit einem Löffel je ein Viertel der gut verrührten Salatsauce.

Dazu reicht man etwas ofenwarmes Stangenweissbrot.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELSATLAT MIT MELONE UND SCHINKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Stangenspargel
- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 1 klein. Honigmelone
- 320 g Gekochten Schinken
- 1 EL Himbeeressig
- 1 EL Sonnenblumenoel
- Salz, Zucker und Pfeffer
- 1 Eichblattsalat

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *hessentext*

Stangenspargel in Salzwasser, Zucker und Zitronensaft 15 Minuten kochen. Den abgekuehten Spargel in 3 cm lange Stuecke schneiden.

Das Fruchtfleisch der Melone in 1 cm grosse Wuerfel schneiden. Den Schinken in 1 cm grosse Stuecke zerkleinern. Alles in einer Schuessel mit Essig, Oel und 2 Essloeffeln Spargelsud anmachen. Mit Salz, Zucker und weissem Pfeffer abschmecken.

Den Spargel-Melonen-Salat auf Eichblattsalat anrichten.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

SUPPENSARGEL IN KERBELVINAIGRETTE MIT EIERN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Duenner Suppenspargel
- 1 Unbehandelte Zitrone
- Salz
- 4 klein. Eier
- 50 ml Weissweinessig
- 75 ml Haselnussoel
- 1 TL Zucker
- Gestossener Pfeffer
- 1 Bd. Kerbel
- 2 Schalotten

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Spargel abspuelen, schaelen und das untere Ende abschneiden. Zitrone heiss abspuelen, trocknen und in grobe Stuecke schneiden. Spargel und Zitronenstuecke in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und etwa vier Minuten kochen. Spargel und Zitrone herausnehmen und die Zitronenstueckchen entfernen. Spargelsud beiseite stellen.

Eier in acht Minuten hartkochen, kalt abspuelen und schaelen. Essig, Oel, Zucker und 200 ml Spargelsud verruehren. Mit Pfeffer kraeftig wuerzen und salzen. Kerbelblaettdchen abzupfen, Schalotten abziehen und fein wuerfeln und beides zur Vinaigrette geben. Mit dem warmen Spargel und den Eiern vermischen und erkalten lassen.

Dazu frisches Bauernbrot.

Naehrwerte: pro Portion ca. 295 Kalorien, 25 g Fett).

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Fisch

SPARGELSALAT MIT GEBRATENEM HEILBUTT

SPARGELSAT MIT GEBRATENEM HEILBUTT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 16 Stangen weissen Spargel
- 120 g Butter
- Salz
- 2 Zitronenscheiben ohne Schale
- 6 EL Walnussoel
- 3 EL Alter Balsamico
- 1 EL Estragon; gehackt
- 1 EL Kerbel; gehackt
- 1 EL Baerlauch; fein geschnitten
- Salz, Pfeffer und Zucker
- 2 EL Tomatenwuerfel
- 500 g Heilbuttfilet ohne Haut
- Salz und Pfeffer
- 100 g Weissbrotbroesel ohne Rinde
- 2 EL Zitronenthymian; gehackt
- 40 g Butterschmalz
- 20 g Butter

ZUM GARNIEREN

- Frische Kerbelzweige

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- FROEHLICHER WEINBERG Rezept von Johann Lafer

O-Titel: Salat von weissem Spargel mit gebratenem Heilbutt und Fruehlingskraeutervinaigrette

Spargel schaelen. Stangen in drei gleich grosse Stuecke schneiden und waschen. Die Haelfte der Butter in einen Topf geben. Gewaschenen Spargel darauflegen (Spargel muss tropfnass sein). Obenauf restliche Butter geben, mit Salz wuerzen und Zitronenscheiben ohne Schale darauflegen. Mit entsprechend grossem Deckel Topf verschliessen, so dass beim Garen kein Dampf aus dem Topf heraustreten kann. Spargel bei schwacher Hitze ca. 5-8 Minuten langsam garen.

Anschliessend Spargel mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und warmstellen. Den entstandenen Sud leicht abkuehlen lassen. Walnussoel, alten Balsamico, Estragon, gehackten und Baerlauch dazugeben, alles gut verruehren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Tomatenwuerfel unterheben. Heilbuttfilet ohne Haut in 4 gleich grosse Stuecke schneiden und mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Weissbrotbroesel ohne Rinde mit Zitronenthymian vermischen und darin den Heilbutt waelzen. In heissem Butterschmalz auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten. Zum Schluss Butter begeben und damit Fischstuecke mehrmals uebergiessen. Herausnehmen und auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Den Heilbutt mit dem lauwarmen Spargelsalat auf einem Teller anrichten und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

Stichworte

Fisch, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Grapefruit

FRISEESALAT MIT SPARGEL UND GRAPEFRUIT

FRISEESALAT MIT SPARGEL UND GRAPEFRUIT

Für 6 Portionen

SALAT

- 500 g Weisser Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter
- 150 g Zuckerschoten
- 3 Rosa Grapefruit
- 1 Friseesalat
- 1 Bd. Brunnenkresse
- 2 EL Sesamsaat

MARINADE

- 3 EL Chinesische Fischsauce (Asialaden)
- 2 TL Agavendicksaft (Natur kostladen oder Reformhaus)
- Cayennepfeffer
- 5 EL Helles Sesamoel

ERFASST *RK* AM 30.05.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. Den Spargel schaelen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in etwa 5 cm lange Stuecke schneiden. Salzwasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen, Zucker und Butter hineingeben und die Spargelstuecke darin 8-10 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren.

2. Spargelstuecke aus dem Kochwasser nehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten im Spargelwasser 2-3 Minuten blanchieren, abgiessen und abschrecken. Zuckerschoten abtropfen lassen.

3. Die Grapefruit so schaelen, dass die weisse Haut vollstaendig entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhaeuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen.

4. Fuer die Marinade 8 EL Grapefruitsaft, Fischsauce, Agavendicksaft und 1 kraeftige Prise Cayennepfeffer miteinander verruehren. Das Oel unterschlagen. Spargel, Zuckerschoten und Grapefruitfilets in die Marinade geben.

5. Die dunklen aeusseren Blaetter vom Frisee entfernen. Die inneren Blaetter putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stuecke teilen. Brunnenkresse putzen, waschen und die Blaettchen von den Stielen schneiden.

6. Spargel, Zuckerschoten und Grapefruitfilets mit der Marinade ueber die Salatblaetter und die Brunnenkresse geben und gut miteinander vermengen. Den Sesam darueberstreuen und den Salat sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Stichworte

Grapefruit, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Hase

SALAT VON GRUENEM SPARGEL UND GEBACKENEM KANINCHEN

SALAT VON GRUENEM SPARGEL UND GEBACKENEM KANINCHEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 klein. Kopf Lollo rosso
- 1 klein. Kopf Lollo bianco
- Chicoree
- 1 Kopf Radiccio
- 12 Stangen gruenen Spargel
- 4 Kaninchenruecken
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 200 g Weissbrotkrumen
- 150 g Pfifferlinge
- 200 ml Olivenoel
- 100 ml Balsamicoessig
- 100 ml Mineralwasser
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Schalotte
- 1/2 Bd. Schnittlauch

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- (SWF 4 Radioladen)

O-Titel: Salat von gruenem Spargel und gebackenem Kaninchen in Pfifferlingsvinaigrette

Kaninchenruecken ausloesen und in Medailons schneiden. Mit einem breiten Messer die Medailons plattieren. Danach mit Mehl bestaeuben, in Eigelb wenden und mit den Weissbrotkrumen panieren. In einer Pfanne mit Butter cross ausbacken.

Den gruenen Spargel schaelen und in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Pfifferlinge putzen und ausbraten.

Aus den Zutaten eine Vinaigrette herstellen und die Pfifferlinge und gehackten Kraeutern dazugeben.

Stichworte

Hase, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Haselnuss

SPARGEL SALAT MIT HASELNUESSEN

SPARGELсалAT MIT HASELNUESSEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Spargel; vorgekocht
- 100 ml Spargelsud
- 3 EL Sahne
- 2 EL Joghurt
- 2 TL Haselnussoel oder Sonnenblumenoel
- 1 TL Weissweinessig
- 1 TL Gehackter Majoran
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Cayennepfeffer
- 4 Radieschen
- 1 Ei; hartgekocht
- 1 EL Haselnuesse; in Scheiben

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
- noch wusste(*)

(*) Spargel und Erdbeeren

Die Spargelstangen in 2 cm lange Stuecke schneiden. Die Spitzen beiseite legen. 100 ml Kochsud des Spargels auf die Haelfte einkochen und mit Sahne, Joghurt, Oel und Essig gut mischen. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Die Spargelstuecke mit etwas Sauce mischen und in die Mitte der Teller geben. Die Radieschen zuerst in Scheiben, dann in Staebchen schneiden und ueber die Spargel verteilen. Mit den Spitzen garnieren. Das Ei klein wuerfeln und den Salat damit bestreuen.

Stichworte

Haselnuss, Kalt, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Kartoffel

SPARGEL-KARTOFFELSALAT

SPARGEL-KARTOFFELSALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Neue kleine Kartoffeln
- Salz
- 1 kg Spargel
- 40 ml Rotweinessig
- 100 ml Olivenöl
- 10 Grüne Oliven
- 3 Sardellenfilets
- 1 TL Gestossener Pfeffer
- 1 Bd. Rauke
- 1 Bd. Schnittlauch

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbuersten und in Salzwasser etwa 12 Minuten kochen. Spargel abspuelen schaelen, untere Enden abschneiden und die Spargelstangen in 4 cm lange Stuecke schneiden. Spargelstuecke zu den Kartoffeln geben und weitere fuenf Minuten kochen. Beides abgiessen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Rotweinessig und Olivenöl mit dem Schneebesen verschlagen. Oliven, gehackte Sardellen und Pfeffer dazugeben. Die Sosse mit dem abgetropften Gemuese vermischen. Kalt werden lassen und mit Salz abschmecken. Rauke abspuelen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Auf einer Platte anrichten, den Kartoffel-Spargelsalat daraufgeben und mit Schnittlauchroelchen bestreuen.

Dazu knusprig gebratener Bacon (Fruehstuecksspeck).

Naehrwerte: pro Portion ca. 385 Kalorien, 27 g Fett

Stichworte

Kalt, Kartoffel, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Knoblauch

SPARGELSALAT MIT KNUSPRIGEM KNOBLAUCH

SPARGEL SALAT MIT KNUSPRIGEM KNOBLAUCH

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Gruener Spargel
- Salz
- 250 g Kleine Strauchtomaten
- 1 klein. Radicchio
- 2 EL Weissweinessig
- 6 EL Oel
- 3 EL Traubenkernoel
- Pfeffer
- 2 TL Kastanienhonig
- 1 klein. Rote Pfefferschote
- 50 g Walnuesse
- 2 Junge Knoblauchknollen
- 10 g Zucker
- 30 g Butter
- 200 g Ziegenfrischkaese schnittfest

ERFASST *RK* AM 08.04.00 VON

- Ulli Fetzer e&t April 2000

1. Vom Spargel die Enden abschneiden. Spargelstangen bis zu den Spitzen schaelen. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. 2 Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Radicchio putzen, in die einzelnen Blaetter teilen, waschen und abtropfen lassen.

2. Weissweinessig mit 3 EL Oel, Traubenkernoel, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig verruehren. Tomaten und Spargel mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit dem Dressing marinieren.

3. Pfefferschote laengs halbieren, entkernen und fein wuerfeln. Walnuesse grob hacken. Von den Knoblauchknollen die beiden aeusseren Blattschichten entfernen. Jede Knolle mit Stiel in 8 Spalten schneiden. Das restliche Oel in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchspalten darin bei milder Hitze in 6-8 Minuten rundherum goldbraun und knusprig braten. Knoblauch zum Abtropfen auf Kuechenpapier legen. Zucker bei milder Hitze in der Pfanne karamelisieren. Butter und restlichen Honig darin zerlassen. Die Walnuesse, Pfefferschotenwuerfel und den Knoblauch kurz in dem Butterkaramel schwenken.

4. Ziegenkaese in Stuecke schneiden. Radicchio mit dem marinierten Spargel und den Tomaten mischen. Spargelsalat und Ziegenkaese auf Tellern anrichten. Knoblauch, Walnuesse und wenig Butterkaramel auf dem Ziegenkaese und dem Salat verteilen.

: Zubereitungszeit 50 Minuten : Pro Portion 13 g E, 53 g F, 25 g KH = 621 kcal (2605 kJ)

Stichworte

Kalt, Knoblauch, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Lachs

SPARGELSALAT MIT WILDLACHS-CARPACCIO UND LIMONEN ...

SPARGEL SALAT MIT WILDLACHS-CARPACCIO UND LIMONEN

...

Für 1 Rezept

LIMONEN-KARAMEL-VINAIGRETTE

- 1 Limone: Saft und Zesten
- 50 g Zucker
- 200 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Öl
- 100 ml Weissweinessig
- Salz, Pfeffer
- 50 g Stärke
- 2 Schalotten
- 1 Zweig Thymian
- 1/2 Knoblauchzehe

JE 50 G BLATTSALATE

- Radiccio
- Romana/Lattich
- Frisee
- Batavia

GEBRATENER SPARGEL

- 150 g Gruener Spargel
- 1 TL Akazienhonig
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 20 g Zucker

CARPACCIO

- 240 g Wildlachsfilet
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Einfach koestlich

Mit dem Zucker goldbraunen Karamel herstellen, mit Limone abloeschen, mit Brühe auffüllen. Weissweinessig und Öl hinzugeben, ebenso die in Streifen geschnittenen Schalotten sowie Thymian und Knoblauch. Die Zutaten kurz aufkochen lassen, mit Stärke binden, so dass die Konsistenz leicht saemig ist. Dann die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Erst zum Schluss die geriebene Limonenschale hinzugeben. Die Salat-Vinaigrette erkalten lassen.

Die Salate waschen und kleinzupfen.

Den Spargel von den kleinen schuppenartigen Blaettdchen befreien und 1 cm vom Stiel abschneiden, da dieser holzig sein koennte. Spargel mit schraeger Messerfuehrung in kleine Stuecke schneiden, mit Olivenöl kross anbraten, mit Zucker bestreuen, anschliessend Akazienhonig und den Saft einer halben Zitrone zur Geschmacksverfeinerung hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet in vier gleichgrosse Stuecke schneiden und zwischen 2 Klarsichtfolien mit etwas Olivenöl plattieren. Kurz vor dem Anrichten von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Der kleingezupfte Blattsalat wird mit dem gebratenen Spargel und etwas Limonen-Karamel-Vinaigrette vermischt in einem tiefen Teller angerichtet und mit dem frischen Wildlachs-Carpaccio bedeckt. Dieses noch mit Vinaigrette betrauefeln und mit Kerbel ausgarnieren.

O-Titel: Spargelsalat mit Wildlachs-Carpaccio und Limonen-Karamel- Vinaigrette

Stichworte

Kalt, Lachs, Salat, Spargel

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Spargel, Vollwert

ROHER SPARGEL-SALAT

ROHER SPARGEL-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Spargel
- 5 EL Kaltgepresstes Walnussoel
- 1 Limone; den Saft
- Salz und Pfeffer
- 30 g Kerbel

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- SWF 4-Radioladen

Spargel schaelen und in ganz duenne Streifen schneiden. Salz und Pfeffer mit Limonensaft vermischen, Oel dazugeben, Spargel und Vinaigrette vermischen und mit Kerbelblaetter dekorieren.

Stichworte

Kalt, Salat, Spargel, Vollwert

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Warm, Huhn, Spargel, Japan

SALAT AUS GRUENEM SPARGEL UND HUHN MIT SENF-DRESSING

SALAT AUS GRUENEM SPARGEL UND HUHN MIT SENF-DRESSING

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 Haechnchenbrustfilet (100 g)
- 2 TL Dunkle Sojasauce
- 1 TL Sake (Reiswein, gibt es in Asiengeschaeften)
- 150 g Gruener Spargel
- 1 Stueck unbehandelte Zitronenschale

DRESSING

- 3 EL Dunkle Sojasauce 2 EL Sake (Reiswein)
- 1/2 TL Senfpulver

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Das Haechnchenbrustfilet vorsichtig flach klopfen. Einen Teeloeffel Sojasauce und Sake verruehren, auf das Fleisch trauefeln und etwa zehn Minuten marinieren.

100 ml Wasser aufkochen und darin das Fleisch etwa drei bis vier Minuten Minuten garen. Kochbruehe fuer das Dressing aufheben.

Den Spargel waschen, das untere Ende schaelen. Die Stangen in zweieinhalb Zentimeter lange Stuecke schneiden. In wenig Wasser legen, mit der restlichen Sojasauce wuerzen,in etwa fuenf bis acht Minuten, je nach Dicke der Spargelstangen, knackig kochen. Die Fluessigkeit abgiessen, die Spargelstangen abkuehlen lassen.

Die Zitronenschale in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten fuer das Dressing mit einem Essloeffel von der Huehnerkochbruehe verruehren.

Gekochtes Gefluegelfleisch in feine Streifen schneiden, mit Spargelstueckchen und dem Dressing mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit der Zitronenschale garnieren.

Stichworte

Huhn, Japan, Salat, Spargel, Warm

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Warm, Spargel

SPARGELSALAT (LAUWARM)

SPARGELSALAT (LAUWARM)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Weissen Spargel
- 4 Fleischtomaten
- 3 EL Olivenoel
- 3 EL Weissweinessig
- 1 EL Walnussoel
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 1 Bd. Kerbel

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- NORDTEXT

Spargel schaelen, kochen und noch heiss in mundgerechte Stuecke schneiden.

Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln. In eine Schuessel geben, Oel und Essig dazu. Lauwarme Spargelstuecke begeben, salzen, pfeffern und mit etwas Zucker wuerzen.

Dann mit Kerbel bestreuen und lauwarm mit Baguette servieren.

Stichworte

Salat, Spargel, Warm

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Warm. sparg

LAUWARMER SPARGELSALAT

LAUWARMER SPARGELSALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Spargel
- 2 EL Walnussoel
- 3 EL Apfelessig oder Apfelbalsam
- 8 Scampis; laengs halbiert
- Feldsalat
- 15 Pfefferkoerner, schwarz gemoerst

ERFASST AM 05.06.1998

- Ulli Fetzer / NORDTEXT

Spargel kochen und in mundgerechte Stuecke schneiden, leicht auskuehlen lassen. Scampi von Darm und Schale befreien und in der Laenge nach halbieren. In einer Pfanne in Olivenoel 3-4 Minuten garbraten, etwas salzen.

Aus Apfelessig oder -balsam und Walnussoel eine Marinade ruehren. Spargel und Scampi in eine Schuessel geben, mit Marinade verruehren und mit etwas angemachtem Feldsalat servieren. Das Ganze mit gemoerstem schwarzen Pfeffer bestreuen - lauwarm ein Hochgenuss.

Stichworte

Salat, Warm.

Titel - Rubrik - Stichworte

Sauce, Gemuee, Italien

BATTUTO DI VERDURE FRUEHLINGSSAUCE

BATTUTO DI VERDURE FRUEHLINGSSAUCE

Für 1 /2 liter

Zutaten

- 2 EL Butter
- 120 ml Olivenoel extra
- 1 klein. Zucchini; gewuerfelt
- 1 Moehre; gewuerfelt
- 4 Spargelstangen; gewuerfelt
- 1 Handvoll Zarte gruene Bohnen; 5 Minuten
- blanchiert und in kurze Stuecke geschnitten
- 75 g Sehr feine Erbsen; ausgepalt
- 1 groß. Tomate; sehr reif enthaeutet, Samen entfernt und gewuerfelt
- 1 EL Glatte Petersilie; gehackt
- Salz

ERFASST *RK* AM 01.03.00 VON

- Ilka Spiess Lorenzas Pasta

Diese Sauce hat sich aus dem italienischen soffritto entwickelt. Hierbei handelt es sich um eine Mischung aus feingehacktem Gemuese wie Moehren, Zwiebeln und Sellerie und dazu Petersilie, die je nach Region in Olivenoel, Butter oder beidem gebraten wird. Soffritto ist die Grundlage vieler italienischer Saucen. In dieser Variante als Pastasauce koennen die Gemuesesorten beliebig abgewandelt werden. Die Fruehlingssauce, wie sie ausserhalb Italiens heisst, passt gut zu kurzen Nudeln wie Farfalle, Conchiglie, Penne oder Rigatoni, schmeckt aber auch vorzueglich mit Bandnudeln.

Nach Landessitte wird kein Kaese daruebergestreut. Die Butter mit der Haelfte des Oels in einer grossen Pfanne bei niedriger Temperatur zerlassen. Das gesamte Gemuese ausser der Tomate darin unter haeufigem Ruehren etwa 5 Minuten duensten. Die frisch gekochte und gut abgetropfte Pasta mit der Tomate und der Petersilie hinzufuegen und alles zusammen weitere 2 Minuten garen. Das restliche Oel gruendlich untermischen. Die Sauce mit Salz abschmecken und sehr heiss servieren.

Stichworte

Gemuee, Italien, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

Sauce, Pasta, Morchel

SPARGELSAUCE MIT MORCHELN

SPARGELSAUCE MIT MORCHELN

Für 4 Personen

Zutaten

- 45 g Getrocknete Morcheln
- 400 g Spargelspitzen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 50 g Butter
- 2 Schalotten
- 250 g Sahne
- Einige Zweige frischer Kerbel

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Morcheln unter fließend kaltem Wasser abbürsten und in 1 Tasse lauwarmem Wasser 1-2 Stunden einweichen.

Die Spargelspitzen, nur wenn nötig, schälen. Reichlich Wasser mit Salz, Zucker und 20g Butter zum Kochen bringen und die Spitzen darin in etwa 15 Minuten bissfest garen.

In der Kochzeit des Spargels die Morcheln aus dem Einweichwasser nehmen, die Flüssigkeit durch ein feines Haarsieb, eventuell mit einem Mulltuch ausgelegt, gießen. Die Morcheln überprüfen, ob sie völlig frei von Sand sind, ansonsten noch einmal gründlich waschen.

Die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in der restlichen Butter glasig braten. Die abgetrockneten Morcheln dazugeben und einige Minuten unter Schwenken der Pfanne andünsten. Salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit 4 Esslöffeln der Einweichflüssigkeit und der Sahne aufgießen und einkochen lassen, bis die Sauce cremig ist.

Die gut abgetropften Spargelspitzen unter den Morchelrahm mischen und noch einmal kurz erhitzen. Die Spargelsauce mit Morcheln mit abgezupften Kerbelblättchen bestreuen.

Stichworte

Morchel, Pasta, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

Snack, Kanapee, Brot

MOND-KANAPEES

MOND-KANAPEES

Für 18 Kanapees

Zutaten

- 1 Kastenweissbrot von etwa 26 cm Laenge
- 100 g Streichfaehige Butter oder ungehaertete Margarine
- 100 g Creme fraiche 40 % Fett
- Salz, Pfeffer
- 3 Spalten Paprikaschoten gruen, rot, gelb (etwa 60 g)
- 2 Eier
- 1 TL Oel
- 1/2 Kressebeet
- 1 EL Pinienkerne
- 100 g Tartar
- 1 TL Olivenoel
- 1 Schuss Basilikum in Oel
- 1 EL Kapern
- 2 Gruene Spargelstangen (aus dem Glas)
- 100 g Raeucherlachs
- 1 TL Zitronensaft
- 3 Staengel Dill
- 1 EL (-2) Sahnemeerrettich

ERFASST *RK* AM 05.01.01 VON

- Ilka Spiess

1. Das Brot von Rinde und Kruste befreien. Der Laenge nach in 3 etwa 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter mit der Creme fraiche vermischen, mit dem Salz und dem Pfeffer leicht wuerzen. Alle drei Brotschichten damit bestreichen.

2. Die Paprikastuecke waschen, in kleine Wuerfel schneiden. Die Eier mit zwei Essloeffeln Wasser verquirlen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Oel in einer Pfanne erhitzen, die Eier darin zum Ruehrei stocken lassen. Zum Schluss die Paprikawuerfel zugeben. Die Kresse waschen, trockentupfen und vom Beet schneiden, auf einer Brotscheibe verteilen und andruecken. Das Papikaruehrei obenauf streuen und abkuehlen lassen.

3. Die Pinienkerne grob hacken. Das Tartare mit dem Olivenoel, dem Basilikum, Salz und Pfeffer verruehren, die Pinienkerne und die Kapern unterziehen. Die Masse auf der zweiten Brotscheiben verstreichen. Die Spargelstangen in etwa 3 cm breite, schraege Abschnitte teilen.

4. Den Dill waschen, trockentupfen und die Spitzen von den Stielen zupfen. 6-8 besonders schoene Faehnchen zur Seite legen, den Rest fein hacken und auf dem letzten Brot verteilen. Die Lachsscheiben auf das Brot legen und mit dem Zitronensaft betraeuflern.

5. Ein Glas oder eine runde Ausstechform waehlen, deren Durchmesser etwa mit der Breite der Brotscheiben uebereinstimmt. Damit aus jeder Scheibe Halbmonde ausstechen, die in der Mitte etwa 3 cm breit sind. Die Tartare-Monde mit den Spargelstuecken garnieren. Jeweils etwas Meerrettich und ein Dillfaehnchen auf den Lachsscheiben anrichten. Die Kanapees auf einer Platte in 3 Reihen anrichten, bis zum essen mit Frischhaltefolie bedecken und kalt stellen.

Tip: Den kleinen "Uberschuss", der durchs Ausstechen am Anfang und Ende entsteht, duerfen Sie ruhig naschen.

<http://www.swr.de/kaffee-oder-tee/vvv/gaeste-feste/archiv/2000/11/06/>

Stichworte

Brot, Kanapee, Snack

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, , Eintopf, Spargel, Mandel

MANDELSUPPE MIT JUNGEM KNOBLAUCH UND GRUENEM SPARGEL

MANDELSUPPE MIT JUNGEM KNOBLAUCH UND GRUENEM SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 6 Knoblauchzehen junge
- 60 g Butter
- 150 g Mandeln; gemahlen
- 600 ml Milch
- 600 g Spargel grüener
- 50 g Mandelblättchen
- 100 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer; weiss
- 1 TL Zitronensaft

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 7/1996

1. Die Knoblauchzehen pellen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf in der aufschäumenden Butter die gemahlene Mandeln und den Knoblauch unter Wenden goldbraun rösten. Mit der Milch auffüllen. Kurz aufkochen lassen und beiseite gestellt 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen der Länge nach halbieren und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel in wenig Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

3. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Die Sahne steif schlagen. Die Mandelmilch durch ein feines Sieb passieren und die Rückstände gut ausdrücken.

4. Die Mandelmilch mit dem Spargel erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sahne dazugeben. Einmal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit den Mandeln bestreuen.

NAEHRWERTE:

Fett in g: 35, Kohlenhydrate in g: 9, kcal: 393, kJ: 1648

Stichworte

Eintopf, Mandel, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Creme, Spargel

SCHNELLE WEISSE SPARGELSUPPE

ZUPPA DI ASPARAGO - SPARGELSUPPE

SCHNELLE WEISSE SPARGELSUPPE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Unsortierter Spargel
- 1 EL Hühnerbrühe (Instant)
- 800 ml Spargelkochbrühe
- 300 g Creme fraiche
- 1 1/2 EL Limettensaft
- 1 Eigelb
- 8 groß. Minzeblätter

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Spargel abspülen, schälen, untere Enden abschneiden. Die Schalen beiseite stellen. Spargel schräg in Stücke schneiden. Spargelschalen in 800 ml Wasser aufkochen und durch ein Sieb giessen. Hühnerbrühe und Spargelstücke mit dem Spargelsud vier Minuten kochen.

Topf von der Kochstelle nehmen. Creme fraiche unterrühren und alles mit Limettensaft abschmecken. Vier Esslöffel Spargelsuppe zu dem Eigelb geben und mit dem Schneebesen verschlagen. Die Eigelbmasse langsam und unter Rühren in die Suppe geben. Nicht mehr aufkochen lassen. Die Minze in die Suppe geben und servieren.

Naehwerte: pro Portion ca.315 Kalorien, 31 g Fett

Stichworte

Creme, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUPPA DI ASPARAGO - SPARGELSUPPE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- 800 ml Gemuesebruehe
- 250 g Becher Mascarpone
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zucker
- 2 EL Zitronensaft

ERFASST *RK* AM 01.05.00 VON

- Ulli Fetzer

Spargel waschen, putzen, unteres Drittel schaelen und in Stuecke schneiden. Gemuesebruehe erhitzen, den Spargel hineingeben und etwa zehn Minuten bei milder Hitze garen. Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Gemuesefond mit Mascarpone verruehren, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken: Spargel in die Suppe geben und nochmals kurz erhitzen. Suppe in tiefe Teller fuellen und nach Wunsch mit einem Klecks Mascarpone und glatter Petersilie garniert servieren.

Dazu passt frisches Ciabatta-Brot und ein leichter italienischer Weisswein.

Stichworte

Creme, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Eintopf, Gemuese, Nudeln, Spargel

LEICHTE SPARGEL-MINESTRONE

LEICHTE SPARGEL-MINESTRONE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Olivenoel
- 500 g Gruene Spargeln; im unteren Drittel geschaelt,
- schraeg in ca. 4 cm langen Stuecken
- 250 g Rueebli; schraeg in Scheibchen
- 250 g Champignons; in Scheibchen
- 1 1/2 l Gemuesebouillon
- 100 g Kleine Teigwaren; z. B. Krawaettli
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

OMELETTEN-ROELLCHEN

- 2 Frische Eier
- 4 EL Schnittlauch fein geschnitten
- Bratbutter zum Backen

ERFASST *RK* AM 25.03.00 VON

- Ulli Fetzer Aus der Betty Bossi
- Zeitung Nr. 3/2000

Die Zwiebel im warmen Olivenoel andaempfen. Spargeln, Rueebli und Champignons begeben, ca. 5 Min. mitdaempfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Die Suppe zugedeckt ca. 5 Min. koecheln, Teigwaren begeben, ca. 8 Min. weiterkoecheln, wuerzen.

SCHNELLER GEHTS: Rueebli und Champignons ersetzen durch ca. 500 g Suppengemuese-Mischung, geschnitten, oder eine tiefgekuehlte Gemuese- Mischung (siehe "Einkaufsfuehrer").

OMELETTEN-ROELLCHEN

Eier mit dem Mixstab schaumig ruehren, den Schnittlauch darunter mischen. Die Haelfte der Masse in einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter zu einer leicht feuchten Omelette backen, nicht wenden. Herausgleiten lassen, etwas abkuehlen, satt aufrollen, zugedeckt auskuehlen. Mit der restlichen Masse gleich verfahren. Rollen schraeg in ca. 1/2 cm dicke Roellchen schneiden und auf der angerichteten Suppe verteilen.

Betty Bossi Tipp : Aus den Omeletten koennen Sie ganz einfach feine Apero-Haepppchen machen: die ausgekuehlten Omeletten mit Lachstranchen (je ca. 80 g) belegen, diese leicht andruecken. Omeletten satt einrollen, in ca. 2 cm dicke Roellchen schneiden.

Stichworte

Eintopf, Gemuese, Nudeln, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Eintopf, Spargel, Hase

EINTOPF VON GRUENEM UND WEISSEM SPARGEL MIT KANINCHEN

EINTOPF VON GRUENEM UND WEISSEM SPARGEL MIT KANINCHEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Kaninchenkeulen a ca. 300 g
- Salz
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 2 EL Keimoel
- 1 l Gemuesebouillon
- 5 Stangen weisser Spargel
- 5 Stangen gruener Spargel
- 1 Karotte
- 20 g Butter
- Einige Blaettchen Estragon gehackt

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- *GENIESSEN ERLAUBT Feine leichte Kueche*

Die gewuerzten Kaninchenkeulen in erhitztem Oel auf beiden Seiten anbraten. Mit 1/8 l Gemuesebouillon aufgiessen und zugedeckt 40 Minuten bei schwacher Hitze weichkochen. Nach und nach die restliche Bruehe zugliessen.

Weissen Spargel schaelen. Die Schalen nach 20 Minuten zu den Kaninchenkeulen geben und mitziehen lassen. Vom gruenen Spargel nur die holzigen Enden entfernen.

Beide Spargelsorten in mundgerechte Stuecke teilen. Moehren schaelen und in dicke Scheiben schneiden.

Kaninchenkeulen herausnehmen. Den Fond durch ein Sieb giessen und auffangen. Das Kaninchenfleisch von den Knochen loesen und in kleine Stuecke zerteilen. Gemuese im Fond bissfest garen. Danach den Fond wieder durch ein Sieb abgiessen und auffangen.

Mit Butterfloekchen binden, dann Kaninchenfleisch und Gemuese in die Sauce geben. Estragon hinzufuegen, kurz ziehen lassen.

Kalorien pro Person: ca. 450 kcal.

Stichworte

Eintopf, Hase, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Kartoffel, Pfundskur

SPARGEL KARTOFFEL SUPPE MIT RAUCHFORELLE

SPARGEL KARTOFFEL SUPPE MIT RAUCHFORELLE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Frischen Spargel
- Salz
- 400 g Kartoffeln
- 60 g Geraeuchertes Forellenfilet
- 1 Bd. Basilikum
- 125 g Suesse Sahne
- Frisch gemahlene Pfeffer

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugenpro Person: 3; Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

Den Spargel waschen und schaelen. Die Spargelschalen in 1 Liter Salzwasser aufkochen lassen und dann etwa 1/2 Stunde koecheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schaelen und in Wuerfel schneiden. Den Spargel in Stuecke schneiden. Den Spargelsud durch ein Sieb in einen Topf giessen. Die Kartoffelwuerfel dazugeben und sie in etwa 20 Minuten bei geschlossenem Topf weich kochen.

In der Zwischenzeit, das Forellenfleisch und das gewaschene Basilikum in Streifen schneiden. Die Kartoffeln aus dem Sud nehmen, in eine Schuessel geben und mit einem Puerierstab puerieren. Das Pueree in die Bruehe einruehren. Die Sahne gleichmaessig darunterziehen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen.

Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf giessen, die Spargelstuecke dazugeben und 15 bis 20 Minuten darin garen.

Die Spargel-Kartoffel-Suppe in vier vorgewaernte Tassen fuellen, Forellenfilet- und Basilikumstreifen darauf geben und servieren.

"Es geht doch nichts ueber Spargel. Sie sind so sanft, dass sie zwangslaefig zu sanften Gedanken fuehren."

Stichworte

Gebunden, Kartoffel, Pfundskur, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Spargel, Italien

MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E ASPARAGI - SPARGELSUPP ..

MINISTRA DI CAPELLI D'ANGELO E ASPARAGI - SPARGELSUPP ..

Für 4 Personen

Zutaten

- 900 g Frischer gruener Spargel. gewaschen und die
- holzigen Enden entfernt
- 4 EL Natives Olivenoel extra
- Salz, Pfeffer
- 200 g Capelli d'angelo
- 2 Eier
- 1 Zitrone; die Schale
- 4 EL Pecorino (Romano); frisch gerieben

ERFASST *RK* AM 01.03.00 VON

- Ilka Spiess

Eier verleihen dieser Suppe eine samtige Konsistenz. Koestlich schmeckt sie auch mit Huehnerbrueheanstelle von Wasser.

Den Spargel etwa 5 Minuten in sehr wenig Salzwasser kochen, abgiessen und gruendlich abtropfen lassen. Das Oel in einem grossen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen und den Spargel etwa 3 Minuten duensten. Salzen, pfeffern und 1 1/4 Liter Wasser aufgiessen. Aufwallen lassen, die Nudeln hineingeben und al dente kochen. Unterdessen die Eier in eine Tasse aufschlagen und die Zitronenschale mit einer Gabel einruehren. Wenn die Nudeln gar sind, den Topf vom Herd nehmen und die Eimischung gruendlich einruehren. Die Suppe abschmecken, in einer vorgewaernten Terrine anrichten und sogleich servieren. Den Kaese in einer kleinen Schuessel dazu reichen.

O-Titel: Minestra di capelli d'angelo e asparagi - Spargelsuppe mit Capelli d'angelo

Stichworte

Gebunden, Italien, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Spargel, Krebs

SUPPE VOM SPARGEL MIT FLUSSKREBSEN

SUPPE VOM SPARGEL MIT FLUSSKREBSSEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel
- Salz
- Zucker
- 200 ml Trockener Weisswein
- Saft einer halben Zitrone
- 16 Flusskrebsschwaenze, frisch
- gekocht, aus der Schale gebrochen

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Spargel schaelen. Schalen in 1 l Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen.

Fond durch ein Tuch giessen, mit Salz, Zucker, Weisswein, Zitronensaft abschmecken. Spargel bissfest darin kochen, herausnehmen, in Stuecke schneiden.

Broehe mit Spargel und Krebschwaenzen erwaermen und servieren.

Stichworte

Gebunden, Krebs, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gemuese, Pfundskur

FRUEHLINGSSUPPE - PFUNDSKUR

FRUEHLINGSSUPPE - PFUNDSKUR

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Spargel
- 100 g Blumenkohl
- Petersilienzweige
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Liebstoeckel
- 100 g TK-Erbesen
- Gehackte Petersilie zum Garnieren

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Pfundskurkochbuch

: Klassisches Rezept 12 g Fett = 4 Fettague(n) pro Portion : PfundsKur-Rezept 0 g Fett = 0 Fettague(n) pro Portion

Eine kraeftige und aromatische Gemuesebruehe entsteht, indem Sie die Schale von Zwiebel und Gemuese mitverwenden. Erst zum Schluss wird nochmals frisches Gemuese mitgegart. Sie enthaelt ausreichend Vitamine und erinnert ein wenig an den Fruehling.

Die Zwiebeln schaelen und die Schalen bei seite legen. Die Karotten, den Sellerie, den Kohlrabi und den Spargel unter fliessendem Wasser abbuersten. Danach schaelen und die Schalen beiseite legen. Den Blumenkohl in kleine Roeschen zerteilen und waschen, Die Petersilie waschen und die Blaetttchen von den Stengeln zupfen.

In einem Topf 1,2 l Wasser mit Gemuese und Zwiebelschalen, sowie der Petersilie zu einer Gemuesebruehe ansetzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Liebstoeckel wuerzen und langsam offen zum Kochen bringen. Wenn das Wasser leicht sprudelt, die Hitze zurueckdrehen. Die Bruehe im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten leicht koecheln lassen. Aufsteigenden Schaum mit dem Schaumloeffel abnehmen. Die Bruehe darf nicht zu stark kochen, sonst wird sie trueb.

Inzwischen die Karotten, den Sellerie, den Kohlrabi, den Spargel und die Zwiebeln in gleich grosse Wuerfel schneiden.

Die Bruehe vorsichtig durch ein Haarsieb schoepfen und wieder zum Kochen bringen. Das gewuerfelte Gemuese, die Blumenkohlroeschen und die unaufgetauten Erbsen dazugeben und die Fruehlingssuppe 10 Minuten leicht kochen lassen. Wenn das Gemuese gar ist, nochmals wuerzen. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie ueber die Suppe streuen.

Stichworte

Gemuese, Pfundskur, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gemuese, Spargel, Fisch

LACHSFORELLENKAVIAR

LACHSFORELLENKAVIAR

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Weisser Spargel
- 10 g Butter
- Zucker
- Zwiebel
- 20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 125 ml Milch
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne
- 6 Scampis
- 1 TL Rapsöel
- 1 EL Forellenkaviar
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Mangoldblätter

Vorbereitung:

Spargel duenn schaelen, Enden abschneiden. Zwiebel fein wuerfeln. Scampis aus den Schalen brechen, Darm entfernen.

Zubereitung:

Spargelschalen und Abschnitte in leichtem Salzwasser mit etwas Zucker und Butter gut auskochen. Spargelstangen unter denselben Bedingungen separat kochen. Zwiebel in Butter glasig angehen lassen, Mehl hinzufuegen und unter staendigem Ruehren Milch und die gleiche Menge Fond von den Schalen aufgiessen. Gut kochen lassen, bis eine saemige Suppe entsteht. Eigelb mit Sahne kraeftig verruehren, unter die Suppe ruehren, nicht mehr kochen und mit Jodsaltz und Pfeffer abschmecken. Scampis in Oel beidseitig braten.

Anrichten:

Suppe eventuell mit blanchierten Mangoldblaettern auslegen. Suppe einfuellen, einige Spargelstuecke zugeben. Mit Forellenkaviar garnieren.

Stichworte

Fisch, Gemuese, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Spargel

GRUENE SPARGELSUPPE

SPARGELSUPPE MIT SCHWEMMKLOESSCHEN

GRUENE SPARGELSUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Gruener Spargel
- 4 EL Kerbelblaettchen
- 3 EL Olivenol
- 1 EL Huehnerbruehpaste; (-2)
- 1 Becher Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST *RK* AM 12.08.00 VON

- Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Den Spargel waschen, das harte untere Ende abschneiden. Stangen in Stuecke teilen, die Kopfe beiseite legen. Die Kerbelblaettchen waschen und die Stengel entfernen.

In einem Topf das Olivenol erhitzen und die Spargelstuecke stark anbraten, sie sollen gut Farbe bekommen. Mit 3,4 l Wasser aufgiessen, Bruehpaste zugeben, die Kerbelblaettchen unterruehren und 15 Minuten koecheln lassen.

Die Suppe mit dem Puerierstab aufmischen, Creme fraiche einruehren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Spargelkoepe jetzt in die Suppe ruehren und noch 4 bis 5 Minuten garen.

Stichworte

Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELSUPPE MIT SCHWEMMKLOESSCHEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 250 g Moehren
- 250 g Weisser Spargel
- 250 g Gruener Spargel
- 3/4 l Gemuesebruehe (Instant)
- 125 ml Milch
- 10 g Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 60 g Mehl
- 1 Ei (Gr. M)
- Evtl. etwas Kerbel

1. Moehren schaelen, waschen und kleinschneiden. Spargel waschen. Weissen schaelen, die Holzigen Enden abschneiden. Vom gruenen Spargel die Enden grosszuegig abschneiden. Spargel in Stuecke schneiden.

2. Bruehe aufkochen, Spargelschalen und -enden darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Milch, Fett, 1 Prise Salz und Muskat aufkochen. Mehl zufuegen, so lange ruehren, bis sich der Teig als Kloss vom Topfboden loest. Ei untermuehren. Mit 2 kalt abgespuelten Teeloeffeln Kloesschen abstechen.

3. Spargelschalen abgiessen, Bruehe auffangen und aufkochen. Moehren und Spargel darin ca. 12 Minuten kochen. Die Kloesschen in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4. Die Suppe abschmecken und mit den Kloesschen anrichten. Evtl. mit Kerbel bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Stichworte

Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Spargel, Shrimps

SPARGELSUPPE MIT SHRIMPS

SPARGELSUPPE MIT SHRIMPS

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Weisser Spargel
- 400 g Gruener Spargel
- Zucker, Salz und Pfeffer
- 10 g Butter
- 40 g Krebsbutter
- 40 g Mehl
- 1/4 l Schlagsahne
- 250 g Shrimps (geschaelt)
- 3 EL Cognac
- 1/2 Bd. Dill

ERFASST *RK* AM 23.03.00 VON

- Ulli Fetzer Die besten Suppen und Eintöpfe aus e&t

1. Den Spargel schaelen und in Stuecke schneiden. Den weissen Spargel in 3/4 Ltr. kochendem Salzwasser mit Butter und 1 TL Zucker 5 Minuten garen. Den gruenen Spargel dazugeben, weitere 5 Minuten garen. Abgiessen, dabei die Bruehe auffangen.

2. Die Krebsbutter zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Sahne und Spargelbruehe unterruehren, 15 Minuten zugedeckt leise kochen. Spargel und Shrimps in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cognac wuerzen. Mit Dill bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten : Pro Portion 17 g E, 30 g F, 14 g KH = 410 kcal (1723 kJ)

Stichworte

Shrimps, Spargel, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Crepes, Spargel

GRATINIERTE SPARGELCREPES

GRATINIERTE SPARGELCREPES

Für 4 Personen

FUER DIE SAUCE

- 50 ml Weisswein
- 200 ml Wasser
- 50 ml Weisswein
- 10 Pfefferkoerner
- 2 Schalotten
- 1 Estragonzweig
- 1 Prise Weissweinessig
- 3 Eigelb
- 250 g Butter
- 1 Schuss Salz
- 100 ml Orangensaft

FUER DIE CREPE

- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 250 g Milch
- 12 Schuss Salz
- 1 EL Gehackte Petersilie

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- WDR-Krisenkochtip

Aus Wasser, Weisswein, Essig, Schalotten und Kraeutern eine Reduktion herstellen. Die Butter in einer Sauteuse klar kochen. Die Eigelb mit der Reduktion aufschlagen, bei Seite ziehen und die Butter in die Masse einschlagen, mit Orangensaft, Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken.

Am Schluss etwas gehackten Estragon zugeben.

Alle Zutaten miteinander verruehren und in einer gebutterten Pfanne vier duenne Crepe backen.

Stichworte

Crepes, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Gefuellt, Gemuese

GEFUELLTE RIGATONI MIT JUNGEM GEMUESE

GEFUELLTE RIGATONI MIT JUNGEM GEMUESE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 200 g Rigatoni
- 100 g Feines Kalbsbraet
- 50 g Kleine Karotten
- 50 g Fruehlingszwiebeln
- 50 g Gruene Bohnen
- Evtl. Spargel; oder Maiskoelbchen
- 2 Tomaten; entkernt und gehaeutet
- 8 Schwarze Oliven
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen; gewuerfelt
- 8 Salbeiblaetter; in Olivenoel gebraten
- 8 Basilikumblaetter
- Olivenoel
- Butter
- Parmesan; frisch gehobelt
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 26.02.00 VON

- Ilka Spiess ARD-BUFFET

Karotten, Fruehlingszwiebeln, gruene Bohnen putzen und blanchieren (evtl. zerkleinern - das Gemuese sollte ungefaehr so gross wie die Rigatoni sein). Die Rigatoni bissfest kochen.

Das Kalbsbraet mittels einer Spritztuete (kleine spitze Tuelle) in die Rigatoni fuellen. Kurz in Olivenoel anbraten, warm stellen. Schalotte in Olivenoel anschwitzen.

Tomaten, Oliven und Knoblauch dazugeben und so lange koecheln lassen, bis die Tomaten geschmolzen sind. Mit den Rigatoni mischen und warm stellen. Das restliche Gemuese in Butter anschwenken, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zuerst die Rigatoni anrichten und mit dem Gemuese garnieren. Mit den gebackenen Salbeiblaettern und dem Basilikum verzieren. Am Schluss frisch gehobelten Parmesan darueber geben.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Gefuellt, Pfannkuchen, Spargel

CRESPELLE DI ASPARACI E SFACCIATA INSALATA PRIMAVERA

CREPPELE DI ASPARACI E SFACCIATA INSALATA PRIMAVERA

Für 8 Crespelle

TEIG

- 100 g Mehl
- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- 20 g Fluessige Butter
- Wenig Butter zum Backen

FUELLUNG

- 250 g Ricotta Galbani
- 400 g Spargeln
- 1 Eigelb
- Etwas Parmesan
- Etwas Butter
- Wenig Salz
- Wenig Pfeffer

ERFASST *RK* AM 20.07.00 VON

- Ilka Spiess 18. Mai 2000 Gwoerztueuefel

1.Mehl in eine Schuessel sieben, Milch und Wasser unter Ruehren dazugiesen. Eier, Salz und Butter beifuegen und alles zu einem glatten Teig schlagen. Etwa 20 Minuten ruhen lassen.

2.Aus dem Teig in wenig Butter duenne Omeletten backen.

Fuer die Fuellung:

1.Den Ricotta mit den gekochten Spargeln verquieren, das Eigelb mit Salz und Pfeffer verruehren. Die Crespelle mit der Creme fuellen und zusammenrollen. Eine Form mit Butter bestreichen und die Crespelle mit Butter und Parmesan verfeinern. Im Ofen bei cirka 220 Grad Celsius etwa 20-30 Minuten backen, bis die Crespelle gratiniert sind.

2.Eine Crespelle pro Person aufschneiden, auf Teller mit Saisonsalat an italienischer Salatsauce anrichten und mit 2-3, laengs halbierten und marinierten Spargeln dekorieren.

Stichworte

Gefuellt, Pfannkuchen, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Griess

GRIESSNOCKEN IN SPARGELSCHAUM

GRIESSNOCKEN IN SPARGELSCHAUM

Für 4 Portionen

FUER DEN SPARGELSCHAUM

- 1 kg Gruener Spargel
- 1 Bd. Fruehlingszwiebeln
- 3 EL Traubenkernoel
- 3/4 l Bruehe
- 250 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

FUER DIE GRIESSNOCKEN

- Salz
- 125 ml Milch
- 30 g Butter
- 70 g Hartweizengriess
- weisser Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 Eier
- 100 g Mandelblaettdchen

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- SWF 4 Radioladen

Die Spargelstangen waschen, die Koeöpfe abschneiden und beiseite legen. Die Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und in grosse Stuecke schneiden. In einem grossen Kochtopf das Oel erhitzen und die Zwiebel- und Spargelstuecke darin anschwitzen. Mit Bruehe und der Haelfte der Sahne abloeschen, einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten koecheln lassen, der Spargel muss weich sein.

Waehrenddessen Wasser mit Salz fuer die Nocken zum Kochen bringen. In einer Kasserolle Milch und Butter zum Kochen bringen, unter Ruehren den Griess dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, etwas abkuehlen lassen, nach und nach die Eier hinzufuegen.

Die Spargelkoeöpfe in kochendem Salzwasser blanchieren, mit einem Schaumloeffel herausheben und beiseite stellen. Aus der Griessmasse mit einem Loeffel Nocken herausstechen und wenige Minuten im leicht siedenden Salzwasser gar ziehen lassen.

Die Mandelblaettdchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun roesten.

Die Spargelsuppe fein puerieren, durch ein Sieb streichen und erneut zum Kochen bringen. Die restliche Sahne steif schlagen, in die Suppe geben und diese mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Den Spargelschaum auf vorgewaermte tiefe Suppenteller oder in Suppentassen verteilen, die Griessnocken und die Spargelkoeöpfe hineingeben und mit den Mandelblaettdchen bestreut servieren.

Stichworte

Griess, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Lasagne, Lachs, Gemuese

FRUEHLINGSGEMUESE IM VERSTECK

FRUEHLINGSGEMUESE IM VERSTECK

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Lachsforellenfilet: od. Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 4 Junge Moehren
- 250 g Duenner gruener Spargel
- 1 Bd. Fruehlingszwiebeln
- 1 EL Butter
- 8 Lasagneplatten
- 200 g Creme fraiche
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 1/2 TL Currypulver
- Fett; fuer die Form
- 150 g Gouda; gerieben
- 200 g Sahne

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR

Forellenfilet in acht Streifen schneiden, mit Zitronensaft betrauefeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Moehren putzen, schaelen, dabei Gruen ca. zwei Zentimeter stehenlassen. Spargel und Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. fuenf Zentimeter lange Stuecke schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, Moehren- und Spargelstuecke tropfnass zugeben und ca. fuenf Minuten duensten. Fruehlingszwiebeln zugeben und weitere drei Minuten garen.

Lasagneplatten in Salzwasser nach Packungsanleitung knapp gar kochen, mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Kuechentuch ausbreiten. Creme fraiche mit Senf, Salz, Pfeffer und Currypulver wuerzen.

Vier Lasagneplatten nebeneinander in eine genuegend grosse gefettete Auflaufform legen und mit der Haelfte der Creme bestreichen.

Mit Gemuese und Forellenstreifen belegen und mit den restlichen Lasagneplatten abdecken. Mit der restlichen Creme bestreichen und mit Gouda bestreuen. Sahne angiessen und im vorgeheizten Backofen bei 200GradC (Gas Stufe 3) ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach Wunsch mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tip: Fuer acht Vorspeisenportionen die Lasagneplatten auf die Haelfte zusammenlegen und fuehlen.

Stichworte

Gemuese, Lachs, Lasagne, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Gemuese, Spinat, Spargel

CRESPELLE MIT SPINAT UND SPARGEL

CRESELLE MIT SPINAT UND SPARGEL

Für 2 Personen

Zutaten

- 40 ml Milch
- 1 Ei
- 60 g Weizenmehl
- 1/2 TL Rapsoel
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Weisser Spargel
- 200 g Blattspinat
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST *RK* AM 06.03.01 VON

- Ilka Spiess Armin Rossmeyer ZDF-Fernsehgarten

1. Aus Milch, Ei, Jodsalz und Mehl mit einem Schneebesen einen duennflussigen Teig herstellen und im Kuehlschrank 15 Minuten quellen lassen. Danach in einer beschichteten, mit Rapsoel ausgeriebenen Pfanne nacheinander vier kleine Crespellen (Pfannkuchen) backen.

2. Inzwischen 1/4 Liter Wasser erhitzen und mit Jodsalz und Zitronensaft wuerzen. Den Spargel schaelen, schraeg in Scheiben schneiden, in den kochenden Sud geben und in etwa zehn Minuten bissfest garen.

3. Den Spinat verlesen, waschen, grosse Stiele entfernen und Blaetter in Stuecke zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Wuerfel schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsoel ausreiben, erhitzen und den Knoblauch mit der Zwiebel darin dazugeben, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat wuerzen und etwa fuenf Minuten anduensten.

4. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und zum Spinat geben. Mit der Sahne verfeinern, etwas einkochen lassen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Die Crespelle mit der Spinatfuellung belegen, zusammenklappen und servieren.

Tips:

Eier sind eine optimale Naturkonserve, denn sie weisen die hoechste biologische Eiweissqualitaet aller natuerlichen Nahrungsmittel auf und liefern erhebliche Mengen an Kalzium, Phosphor, Magnesium und Kalium sowie Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod und Fluor, weiter alle B-Vitamine und die Vitamine A, E und K.

Stichworte

Gemuese, Nudel, Spargel, Spinat, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Lachs

NUDELN MIT SPARGEL UND LACHS

NUDELN MIT SPARGEL UND LACHS

Für 4 Personen

Zutaten

- 15 g Butter
- 1 Stueck Wuerfelzucker
- 500 g Gruener Spargel
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer
- 400 g Bandnudeln
- 250 g Lachsfilet
- 1 klein. Bund Kerbel

ERFASST *RK* AM 31.10.00 VON

- Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

In 1 Liter kochendes Salzwasser 10 g Butter und den Wuerfelzucker geben. Den Spargel zusammenbinden und in 15-20 Minuten nicht zu weich kochen. Die Spargelspitzen (ca.8 cm) abschneiden und im Spargelwasser warm halten. Die Spargelstangen klein schneiden und mit 2 EL Spargelsud im Mixer puerieren. Die Mischung mit der Sahne in eine weite Pfanne geben und einkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Das Lachsfilet in kleine Stuecke schneiden. Einen Daempfaufsatz mit der restlichen Butter bestreichen. Die Fischstueckchen darauflegen, einen passenden Topf 3 cm hoch mit Wasser fuellen und den Einsatz daraufstellen.

Den Lachs in 1-2 Minuten ueber dem Dampf garen. Nudeln abgiessen, abtropfen lassen und mit Lachs und der Sauce mischen. Mit den Spargelspitzen garnieren. Kerbel waschen, mit der Schere kleinschneiden und darueber streuen.

Stichworte

Lachs, Nudel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Spargel, Erbse

TUBETTI-AUFLAUF MIT SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA DI TUB ..

TUBETTI-AUFLAUF MIT SPARGEL UND ERBSEN (TEGLIA DI TUB ..

Für 4 Personen

Zutaten

- 350 g Tubetti
- 100 g Fontina-Kaese
- 350 g Spargel
- 1 Zwiebel
- 70 g Butter
- 150 g Erbsen
- 2 EL Geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 20.01.00 VON

- Ilka Spiess Pasta, Koestliche
- Nudelideen der Cucina Italiana

1. Den Fontina in duenne Scheiben schneiden. Den Spargel waschen, putzen und in Stuecke schneiden, die Spitzen jedoch ganz lassen. Die Zwiebel schaelen und fein hacken.
2. In einem Kochtopf 40 g Butter erhitzen und die Haelfte der gehackten Zwiebel darin glasig duensten. Die Spargelstuecke zugeben und mit einer Prise Salz und Pfeffer wuerzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 7 bis 8 Minuten koecheln lassen und dann vom Herd nehmen.
3. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und den Rest der gehackten Zwiebel darin glasig duensten. Die Erbsen zugeben und ein paar Minuten kochen lassen. Anschliessend 2 bis 3 Essloeffel Wasser zugeben und mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer wuerzen. Den Topf zudecken und bei schwacher Hitze weitere 8 bis 10 Minuten koecheln lassen. Den Spargel zugeben und kurz erhitzen.
4. In der Zwischenzeit in einem grossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin bissfest garen. Abgiessen und mit der ErbsenSpargel-Mischung vermengen.
5. Eine Lage der Mischung in eine feuerfeste Form geben und darauf einige Fontinascheiben und etwas geriebenen Parmesan verteilen.

Darauf eine weitere Lage der Pasta-Mischung geben und wiederum Kaese darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Auflauf in einem vorgeheizten Ofen bei 180 GradC (Gas Stufe 2-3, Umluft 180 GradC) 10 bis 12 Minuten ueberbacken, bis der Kaese goldbraun ist.

Tipp: Spargel laesst sich leichter in Stuecke schneiden, wenn er geschaelt ist. Man vermeidet damit auch, dass die Spargelstange beim Kochen holzig wird. Spargel schaelt man von oben kurz unter der Spitze .nach unten bis zum Ende der Stange.

O-Titel: Tubetti-Auflauf mit Spargel und Erbsen (Teglia di tubetti con asparagi e piselli)

Stichworte

Erbse, Nudel, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Spargel, Fleischlos

MUSCHELNUDELN MIT GETRUEFFELTER CARBONARA UND GRUENEM ..

MUSCHELNUDELN MIT GETRUEFFELTER CARBONARA UND GRUENEM ..

Für 2 Portionen

Zutaten

- 250 g Muschelnudeln; ital. Lumanche
- 200 g Gruener Spargel
- 3 (-4) Eigelb
- 300 ml Sahne
- 1 EL Getrocknete Tomaten; gehackt
- 1 EL Trueffeloeel; ersatzweise Walnussoel
- 2 EL Parmesan; frisch gerieben
- 1 EL Thymianblaettchen
- 1 Zweig Blattpetersilie; fein geschnitten
- 1 TL Schnittlauch; fein geschnitten
- 1 TL Butter
- Etwas Bio-Gemuesebruehe- Pulver
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 23.02.01 VON

- Ilka Spiess Fred Nowack 16.03.2001 ARD-BUFFET

Die Nudeln bissfest abkochen. Spargel waschen, am unteren Teil schaelen und holzige Enden entfernen. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren und danach sofort in kaltem Wasser abschrecken. Vom Kochsud 200 ml aufbewahren. Spargel in kleine Stuecke schneiden und zur Seite stellen. Sahne, 200 ml Spargelsud und getrocknete Tomaten in einen Topf geben und leicht einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Thymian und etwas Gemuesebruehe- Pulver abschmecken. Nudeln zugeben und in der Sauce schwenken, Spargel, restliche Kraeuter, Parmesan und Butter in kleinen Floeckchen zugeben. Kurz aufkochen lassen, abschmecken und vom Herd ziehen. Eigelb unter staendigem Ruehren nach und nach zugeben, bis die Sauce bindet. (Wichtig: Die Sauce darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb.)

Zum Schluss mit dem Trueffeloeel abschmecken und servieren.

O-Titel: Muschelnudeln mit getrueffelter Carbonara und gruenerm Spargel

Stichworte

Fleischlos, Nudel, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Spargel, Speck

PENNE CARBONARA - AUCH VEGETARISCH

PENNE CARBONARA - AUCH VEGETARISCH

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel; oder
- 125 g Speckwuerfel; (siehe Tipp)
- 1 Bd. Basilikum
- 3 Eigelbe
- 100 g Sahne
- 100 g Parmesan frisch gerieben; ca
- Salz, Pfeffer
- 400 g Penne; (kurze Roehrennudeln)
- 2 EL Olivenoel

ERFASST *RK* AM 14.08.00 VON

- Ilka Spiess nach Alfred Biolek
- Meine neuen Rezepte

Den Spargel waschen und die harten Enden abschneiden. Die Stangen schraeg in etwa 3 cm breite Stuecke schneiden, dabei die Koeffe beiseite legen. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blaetter in Streifen schneiden.

Salzwasser aufsetzen und die Spargelstuecke 2 bis 3 Minuten (je nach Dicke) blanchieren, die Koeffe erst zuletzt ganz kurz mitgaren. Den Spargel abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken.

In einem Schuesselchen die Eigelbe mit der Sahne und Parmesan verquirlen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen. In einer Pfanne das Olivenoel erhitzen, die Spargelstuecke kurz darin anbraten, dann das Basilikum zugeben.

Eine grosse Schuessel mit kochendheissem Wasser fuellen. Wenn die Penne bissfest gekocht sind, das Wasser aus der Schuessel giessen und die kurz abgetropften Penne darin heiss mit dem Basilikum- Spargel vermischen und schnell die Eiersahne unterheben - die Hitze von den Nudeln und der Schuessel genuegt, damit sie stockt. Sofort servieren und nach Belieben noch weiteren Kaese darueber streuen.

Tipp:

Fuer die nicht vegetarische Version die Speckwuerfel in Oliven- oder Sonnenblumenoel knusprig braten und mit Nudeln und Eiersahne vermischen.

Stichworte

Nudel, Spargel, Speck, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Pasta, Gefuellt, Spargel

RAVIOLI MIT SPARGEL

RAVIOLI MIT SPARGEL

Für 1 Rezept

RAVIOLI-TEIG

- 300 g Mehl
- 4 Eigelb
- 2 Eiweiss
- 2 Schuss Salz
- 2 1/2 EL Olivenoel
- 1 1/2 EL Lauwarmes Wasser

REZEPT

- 300 g Feiner Ravioliteig
- 14 Gruene Spargel
- 1 TL Butter
- 1 Schuss Zucker
- 3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer
- 40 g Butter
- Semmelbroesel

ERFASST *RK* AM 19.04.00 VON

- Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
- noch wusste(*)

(*) Spargel und Erdbeeren

Das Mehl auf ein Brett sieben, eine Vertiefung machen und die uebrigen Zutaten verquirlen. Die Flussigkeit in die Mitte des Mehls geben und alles von aussen nach innen gut mischen. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Stunde kuehl stellen.

Den Spargel mit einem Teeloeffel Butter und Zucker ca. 15 Minuten in Salzwasser knapp weich kochen, dann aus dem Sud nehmen und abtropfen. 12 Spargelspitzen von den Staengeln wegschneiden, in den noch heissen Kochsud legen und darin liegen lassen, bis die Ravioli fertig zubereitet sind. Den restlichen Spargel in Stuecke schneiden und im Mixer nicht allzu fein hacken.

Die Sahne auf die Haelfte einkochen. Das Spargelpueree hinzufuegen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weckmehl nach Notwendigkeit eindicken.

Vom Ravioliteig Stuecke abschneiden und davon Teigkugeln in Tischtennisbalgrosse formen. Diese zu laenglichen Teigstreifen ausrollen. Mit einem Kaffeeloeffel haselnussgrosse Haeuflein Fuellung in die Mitte des Teigstreifens setzen und zwar in eine Reihe mit entsprechendem Abstand. Den nicht belegten Teil ueber die Fuellung schlagen, mit den Fingern den Teig rund um die Fuellung festdruecken und mit einem Wasserglas halbmondformige Ravioli ausstechen.

Ravioli in kochendes Salzwasser geben. Nach ca. 5 Minuten herausholen, abtropfen lassen und auf eine warme Platte geben. 40 g Butter aufschäumen lassen und darueber geben. Mit den nochmals heiss gemachten Spargelspitzen wird das Gericht serviert.

Stichworte

Gefuellt, Pasta, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Pfannkuchen, Spargel

SPARGELCREPES MIT MASCARPONE

SPARGELCREPES MIT MASCARPONE

Für 2 Servings

Zutaten

- 300 g Spargel
- 125 ml Fleischbruehe
- 1 EL Butter
- 1 Bd. Kerbel
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 50 g Mascarpone
- 4 Eier
- 80 g Mehl
- 125 ml Milch
- 1 EL Fluessige Butter
- 1 EL Butterschmalz zum Backen
- Pfeffer und Salz

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- ARD-BUFFET

Spargel schaelen, portionsweise zusammenbinden. Das Kochwasser mit je einer Prise Zucker und Salz sowie einer Butterflocke wuerzen und den Spargel dann 15 Min.kochen. Zwischenzeitlich die Crepes backen. Dazu in einer Schuessel Mehl, Milch und Eier mischen. Einen Essloeffel fluessige Butter untermixen.

Mit einer Prise Salz wuerzen. Zum Ausbacken der Crepes die Pfanne stark erhitzen. Dann Butterschmalz hineingeben und fuer ein Crepes zwei Essloeffel Teig in der Pfanne verteilen. Auf jeder Seite eine Minute backen. Nun den Spargel nach dem Kochen kurz in kaltem Wasser abschrecken. Die Kopfstuecke der Spargelstangen in Scheiben schneiden.

Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter anduensten, die Bruehe dazugiessen und um die Haelfte einkochen. Die Spargelscheiben dazugeben und gut durchkochen. Einige Male schwenken.

Dann die Butter und den Mascarpone unterarbeiten. Mit gehacktem Kerbel verfeinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Crepes auf den Tellern ausbreiten und Spargelscheiben in die Mitte geben, die Spargelspitzen obendrauf legen und die Crepes-Enden ueber den Spargel klappen. Guten Appetit!

Stichworte

Pfannkuchen, Spargel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese, Gaeste

GRUEN-WEISSE SPARGELSUELZE

GRUEN-WEISSE SPARGELSUELZE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Gruener Spargel
- 500 g Weisser Spargel
- 18 Blatt Weisse Gelatine
- Zucker
- 150 ml Weisswein
- 5 EL Weissweinessig
- Worcestershiresauce
- 1 Bd. Kraeuter fuer Frankfurter
- Gruene Sauce; Petersilie,
- Schnittlauch, Pimpinelle, Estragon, Sauerampfer,
- Kerbel, Borretsch
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 50 g Mayonnaise
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 24.03.01 VON

- Ilka Spiess Schoener Essen 5/2000

1. Gruenen Spargel im unteren Drittel, weissen Spargel ganz schaelen, Enden abschneiden. Spargel in ca. 4-5 cm lange Stuecke schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weissen Spargel 8-10 Min. in 1 l Salzwasser mit 1 Prise Zucker kochen, gruenen Spargel nach 4-6 Min. zugeben, mitgaren. Spargel herausnehmen, abschrecken, auf Kuechenpapier abtropfen lassen.
2. Vom Spargelwasser 800 ml abmessen, Gelatine ausdruecken und in dem warmen Spargelwasser aufoesen. Weisswein und Essig zugeben. Kraeftig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Worcestershiresauce wuerzen.
3. Eine Kastenform (1,5 l Inhalt) mit Oel auspinseln, mit Klarsichtfolie auslegen. Den Boden ca. 1,5 cm hoch mit Gelee begiessen, im Kuehlschrank fest werden lassen. Spargel lagenweise quer einschichten, dabei zwischen den einzelnen Stangen ca. 1/2 cm Raum lassen, um spaeter leichter Scheiben abschneiden zu koennen. Lagen jeweils mit Gelee uebergiessen und im Kuehlschrank fest werden lassen. So verfahren, bis Spargel und Gelee aufgebraucht sind. Suelze abgedeckt mindestens 8 Std., am besten ueber Nacht, kalt stellen.
4. Kraeuter waschen, trocknen. 2/3 grob hacken, mit dem Joghurt puerieren, Mayonnaise unterruehren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Form stuerzen, Folie abziehen, die Suelze mit scharfem Messer in Scheiben schneiden. Mit uebrigen Kraeutern und der Sauce servieren. Dazu passt gruener Salat.

Stichworte

Gaeste, Gemuese, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese, Spargel

GRATINIERTER GRUENER SPARGEL

GRUENER SPARGEL MIT PINIENKERNEN

GRATINIERTER GRUENER SPARGEL

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Gruener Spargel
- Salz, Pfeffer, weiss
- 2 Knoblauchzehen
- 120 ml Olivenoel
- 50 g Semmelbroesel
- 40 g Parmesan (frisch gerieben)
- 6 Basilikumblaetter

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken 6/1997

1. Von den Spargelenden etwa 1 cm abschneiden, die Stangen bis zum oberen Drittel duenn schaelen. Spargel in Salzwasser aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen, dann aus dem Wasser heben und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Spargel in eine feuerfeste Form oder auf eine feuerfeste Platte legen und mit Pfeffer wuerzen.

2. Knoblauch pellen und durchpressen. Im Olivenoel bei milder Hitze glasig duensten und die Semmelbroesel einruehren. Diese Mischung auf dem Spargel verteilen und den Parmesan darueber streuen. Unter dem Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben etwa 1-2 Minuten gratinieren. Vor dem Servieren die Basilikumblaetter grob zerpfleucken und darueber streuen.

Ganz einfach, Raffiniert

Fett in g: 27 Kohlenhydrate in g: 12

Dazu ein Pinot Grigio

Stichworte

Gemuese, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

GRUENER SPARGEL MIT PINIENKERNEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Spargel gruener
- 6 EL Olivenoel
- 2 EL Sherry-Essig
- Salz, Pfeffer; schwarz
- 75 g Pinienkerne
- 2 EL Petersilie (gehackt)

ERFASST *RK* AM 23.03.01 VON

- *Ilka Spiess Essen & Trinken 6/1997*

Spargel schaelen, in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und laengs halbieren. Gut 2/3 des Oels mit Essig, Salz und Pfeffer verruehren und mit dem Spargel mischen. Pinienkerne im restlichen Oel goldbraun roesten, mit der Petersilie mischen und ueber den Spargel streuen.

Ganz einfach, Raffiniert, Schnell

Stichworte

Gemuese, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese, Spargel, Mozzarella

MOZZARELLASALAT MIT GRUENEM SPARGEL UND APRIKOSEN

MOZZARELLASALAT MIT GRUENEM SPARGEL UND APRIKOSEN

Für 2 Personen

Zutaten

- 350 g Gruener Spargel
- 1/2 Kopfsalat
- 2 Aprikosen
- 100 g Kirschtomaten
- 250 g Mozzarella
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Koernersenf
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Mineralwasser
- 1 EL Sonnenblumenoel
- 2 Stiele Blattpetersilie
- 6 Gruene Oliven (ohne Stein)
- 6 Schwarze Oliven (ohne Stein)
- 35 Minuten Zubereitungszeit
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 06.03.01 VON

- Ilka Spiess Armin Rossmeyer ZDF-Fernsehgarten

1. Den gruenen Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden, das untere Drittel schaelen und schraeg in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen, abgiessen und auskuehlen lassen.

2. Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stuecke teilen. Aprikosen waschen, entkernen und in duenne Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, Stielansatze heraus schneiden und das Fruchtfleisch halbieren. Mozzarella mit kaltem Wasser abrausen, trocken tupfen und in Wuerfel schneiden.

3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Wuerfel schneiden und mit Koernersenf, Balsamicoessig, Mineralwasser, Jodsalz und frisch gemahlenem Pfeffer verruehren; danach das Sonnenblumenoel unterschlagen.

4. Die Blattpetersilie waschen, trocken schuettern und die Blaetchen in das Dressing zupfen. Das Dressing ueber die vorbereiteten Zutaten geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Den Salat anrichten, die gruenen und schwarzen Oliven darueber geben und servieren.

Info:

Spargel schmeckt aufgrund seiner schwefelhaltigen Inhaltsstoffe sehr aromatisch; gleichzeitig wirkt er Blut reinigend und Harn treibend. Abbaustoffe des Stoffwechsels werden durch den Verzehr von Spargel angeschwemmt und der Koerper entwaessert.

Spargel ist kalorienarm (170 Kalorien pro Kilogramm), so dass er in den Fitnessbuechern einen besonderen Platz einnimmt. Durch die im Spargel enthaltene Asparaginsaeure wird der typische Geschmack verursacht, der sich jedoch erst beim Kochen entfaltet. Daher wird Spargel in der Regel nicht roh, sondern nur gekocht genossen.

Weisser und gruerer Spargel sind gleichermaßen reich an Kalium und Natrium und enthalten dieselben Vitamine. Gruener Spargel jedoch muss im Gegensatz zum weissen nur im unteren Drittel geschalt werden und weist einen etwas nussigen, gehaltvollen Geschmack auf.

Stichworte

Gemuese, Mozzarella, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Kalt, Lachs, Spargel

SUELZE VOM LACHS UND WEISSEM SPARGEL MIT KRAEUTERSCHMAND

SUELZE VOM LACHS UND WEISSEM SPARGEL MIT KRAEUTERSCHMAND

Für 10 Portionen

Zutaten

- 1 kg Lachsfilet
- 1 groß. Bund Spargel
- 100 g Schmand
- 8 Blätter Gelatine
- 1/2 l Fischfond
- Etwas Limonensaft

DESWEITEREN

- Gehackte Kräuter; Korbbl.,
- Estragon, Petersilie und Schnittlauch
- Salz, Zucker
- weißer Pfeffer

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- MDR

Den Spargel schälen und in Wasser, welches mit Salz, Zucker, Butter und Limonensaft abgeschmeckt ist, ca. 20 min. kochen, abschrecken und trockenlegen.

Das Lachsfilet mit Fischfond pochieren und ebenfalls trockenlegen.

Die eingeweichte Gelatine in dem Fischfond auflösen, passieren, abschmecken und kaltrühren.

Nun in wiederholten Schichten den Fischfond und Lachs in eine Form füllen. Jede Schicht sollte dabei für sich nahezu fest werden. 4-5 Stunden kaltstellen.

Den Schmand mit den Kräutern, Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle glattrühren.

Stichworte

Kalt, Lachs, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Kalt, Toast

SPARGEL-TOAST

SPARGEL-TOAST

Für 1 Rezept

Zutaten

- 4 Scheib. Toastbrot
- Butter
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- 1 Dos. Spargelspitzen
- Petersilie
- 2 Oliven

ERFASST *RK* AM 29.10.99 VON

- Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und Rühreier braten. Brote toasten und mit Butter bestreichen.

Toast mit Rühreier belegen und die Spargelspitzen darauf geben. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen und mit je einer halben Olive verzieren.

Stichworte

Kalt, Toast, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Lachs, Spargel

MENUE FUER ZWEI: RAEUCHERLACHS-BONBONS AUF SPARGELSALAT

TELLERSUELZE VON LACHS UND SPARGEL

MENUE FUER ZWEI: RAEUCHERLACHS-BONBONS AUF SPARGELSALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 100 g Doppelrahm-Frischkaese
- 50 g Weiche Butter
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1/2 Bd. Dill
- Abger. Zitronenschale
- Salz, Pfeffer
- 1 klein. Kopf Romanasalat
- 8 Schnittlauchhalme
- 8 Scheib. Raeucherlachs
- 250 g Gruener Spargel
- 3 EL Weisswein-Essig
- 5 EL Olivenoel

ERFASST *RK* AM 20.02.01 VON

- Ilka Spiess meine Familie & ich

1. Doppelrahm-Frischkaese gruendlich mit der Butter verruehren. Basilikum und Dill unter kaltem Wasser abrausen und trockentupfen. Von 2/3 der Stiele die Blaetter abzupfen und grob hacken. Restliche Kraeuter fuer den Salat kuehl aufbewahren. Gehackte Kraeuter unter die Frischkaese-Masse ruehren, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Einige Salatblaetter und den Schnittlauch ganz kurz (maximal 10 Sekunden) in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, eiskalt abschrecken und trockentupfen. Die harten Blattrippen der Salatblaetter entfernen. Je zwei Scheiben Raeucherlachs leicht ueberlappend ausbreiten. Die Salatblaetter darauflegen (eventuell zurechtschneiden) und je ein Viertel der Frischkaese-Masse daraufsetzen. Den Lachs ueber die Fuellung klappen. Enden der Lachsroelichen mit Schnittlauch zubinden. Lachs-Bonbons kuehlen.

3. Vom Spargel die Spitzen abschneiden, (sie brauchen nicht geschaelt zu werden, untere Stangenstuecke z.B. zu Suppe verarbeiten). Die Spargelspitzen 7 bis 8 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen, gut abgetropft der Laenge nach halbieren.

4. Etwas Salat putzen, waschen und trockenschleudern. In 1 cm breite Streifen schneiden, mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Je zwei Lachs-Bonbons neben dem Salat anrichten.

5. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Oel eine Marinade aufschlagen, Spargelspitzen und Salat damit betraeuflern. Mit den restlichen Dillspitzen und Basilikumblaettern garnieren.

Pro Portion: 855 kcal/3590 kJ - Zubereitungszeit: 40 Minuten

: RAEUCHERLACHS-BONBONS AUF SPARGELSALAT : ENTENSUEPPCHEN MIT GEMUESESTREIFEN : SCHWEINEFILET AUF RATATOUILLE-GEMUESE : KARTOFFEL-GRATIN-HERZEN

Stichworte

Lachs, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

TELLERSUELZE VON LACHS UND SPARGEL

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 ml Weisswein, halbtrocken
- 2 Blatt weisse Gelatine
- Salz
- Zucker
- 10 g Butter
- Saft einer halben Zitrone
- 16 Stangen weisser Spargel, geschaelt
- 8 Scheib. Graved Lachs
- Kerbelblaettchen
- Kirschtomaten

ERFASST *RK* VON ILKA SPIESS

- Magazin STERN

Weisswein auf ca.60 Grad erhitzen, in kaltem Wasser eingeweichte Blattgelatine ausdruecken und im Wein auflösen.

Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, Butter und Zitronensaft zugeben, Spargel darin bissfest kochen. Zum Auskuehlen auf ein Tuch geben.1/3 des fluessigen Weingelees auf Suppenteller verteilen, kalt stellen.

Spargel in duenne Scheibchen schneiden, so dass etwa 5 cm lange Spargelspitzen ueberbleiben. Spargel- und Lachsscheiben auf dem fest gewordenen Weingelee anrichten, mit dem restlichen Gelee begiessen, wieder kalt stellen.

Mit Kerbel und Tomaten garnieren.

Stichworte

Lachs, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Rind, Filet, Spargel, Tirol

ROHES RINDERFILET GEFUELLT MIT WARMEN SPARGEL

ROHES RINDERFILET GEFUELLT MIT WARMEN SPARGEL

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Rinderfilet
- 400 g Gekochte Spargel
- Salz
- Parmesankaese

ERFASST *RK* AM 09.06.00 VON

- *Ilka Spiess Helene Markart Tiroler Kueche*

Vier duenne Filetscheiben schneiden, in Nylonfolie legen und duenn klopfen. Die Nylonfolie entfernen und mit den kleingeschnittenen, in Oel, Parmesankaese und Salz eingelegten Spargeln fuellen. Sie als Buendchen zusammenrollen und mit einer Sosse, die mit Olivenoel, Zitrone und Parmesankaese angemacht wird, servieren.

Stichworte

Filet, Rind, Spargel, Tirol, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Salat, Pilze, Ungarn

GUNDEL-SALAT - GUNDEL-SALATA

GUNDEL-SALAT - GUNDEL-SALATA

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Kleinere Pilzhuete
- 100 ml Salatoel
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 120 g Zarte gruene Bohnen
- 200 g Spargelspitezn
- 15 g Zucker
- 150 g Paprikaschoten
- 150 g Tomaten
- 150 g Gurken
- 1 Salatkopf
- 50 ml Zitronensaft
- Ketchup
- Petersilie

ERFASST *RK* AM 12.08.99 VON

- Ilka Spiess Info Ungarn

Die Pilzhuete in Scheiben schneiden und in Oel, mit Salz, Pfeffer und Petersilie duesten. Inzwischen die vorbereiteten Bohnen in Stuecke von ungefaehr 1 1/2 cm schneiden und - ebenso wie die Spargelspitzen - in wenig Salzwasser, mit einer Prise Zucker kochen und abgiessen.

Die Tomaten ueberbruehen und die Schale abziehen. Die Paprikaschoten auf der Herdplatte so lange unter Wenden braten, bis sie Blasen bekommen und sich die duenne durchsichtige Schale abziehen laesst. Dann die Tomaten und die Paprikaschoten, aus denen auch der Samenstand entfernt wurde, in Wuerfel schneiden.

Die Gurken an beiden Enden pruefen, ob sie nicht bitter schmecken (sonst gegen andere austauschen), schaelen, in sehr duenne Scheiben schneiden und salzen. Vom Kopfsalat ein paar schoene Blaetter beiseite legen, den uebrigen Kopfsalat in schmale Streifen schneiden.

Alle Zutaten gut kuehlen, dann unter Verwendung des Oels, in dem die Pilze geduenstet wurden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell etwas Ketchup gut miteinander vermengen und etwa 1 Stunde im Kuehlschrank gut durchziehen lassen.

Eine Salatschuessel mit den zurueckgelegten Salatblaettern auslegen, darauf den Salat anrichten und mit Petersilie bestreuen. In groessere Portionen kann der Gundel-Salat auch als selbstaendige Vorspeise gereicht werden, ansonsten eignet er sich zu jeglichem Fleischgericht als Beilage.

Stichworte

Pilze, Salat, Ungarn, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Salat, Spargel, Pilz

GRUENER SPARGELSALAT MIT SHIITAKE-PILZEN

GRUENER SPARGEL SALAT MIT SHIITAKE-PILZEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Gruener Spargel; moeglichst duenne Stangen
- Salz
- 80 g Rote Zwiebeln
- 100 g Shiitake-Pilze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 EL Dunkles Sesamoel
- Pfeffer
- 4 EL Weisser Balsamessig; ersatzweise Weissweinessig

ERFASST *RK* AM 15.08.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken August 2000

1. Den Spargel im unteren Drittel schaelen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
2. Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen, die Stiele entfernen. Die Huete halbieren oder vierteln. Petersilie abzupfen und fein hacken.
3. 1 El Sesamoel in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Pilze darin anbraten. Zwiebel streifen dazugeben und 1 Minute weiterbraten. Salzen und pfeffern.
4. Pilze, Zwiebeln und Petersilie mit Spargel, Essig und restlichein Sesamoel vorsichtig mischen und auf einer Platte anrichten. Den Spargelsalat zu den karibischen Schweinesteaks servieren.

Stichworte

Pilz, Salat, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Salat, Spargel, Rauke, Tomate

GRUEN-WEISSER SPARGELSALAT MIT RAUKE UND TOMATEN

GRUEN-WEISSER SPARGELSALAT MIT RAUKE UND TOMATEN

Für 10 Portionen

Zutaten

- 500 g Weisser Spargel
- 500 g Gruener Spargel
- Salz, Pfeffer; weiss
- 1/2 Salatgurke
- 1 Bd. Schlanke Fruhlingszwiebeln
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g Rauke
- 3 EL Zitronensaft
- Weisser Pfeffer
- 1 1/2 TL Zucker
- 80 ml Oel
- 100 g Schafskaese (Feta)

ERFASST *RK* AM 10.04.00 VON

- Ilka Spiess Essen & Trinken April 2000

1. Den weissen Spargel vollstaendig, den gruenen nur am unteren Ende schaelen. Alle Spargelstangen 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und in duenne, schraege Scheiben schneiden.

2. Die Gurke laengs halbieren, die Kerne mit einem Loeffel herausschaben und die Gurke in schmale Scheiben schneiden. Die Fruhlingszwiebeln putzen und das Weisse und Hellgruene in duenne schraege Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten vierteln. Die Rauke putzen, waschen und trockenschleudern.

3. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Oel eine Vinaigrette ruehren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Alles in einer grossen Schuessel vermengen. Den Schafskaese zerbroeseln und ueber den Salat streuen.

Dazu passt Baguette.

Stichworte

Rauke, Salat, Spargel, Tomate, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Spargel

GRUENER SPARGEL MIT VINAIGRETTE

SPARGEL SALAT MIT SPARGEL SCHAUM

GRUENER SPARGEL MIT VINAIGRETTE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Bd. Gruener Spargel
- Salz, Pfeffer; weiss
- 4 EL Pflanzenoel
- 1 EL Walnussoel
- 1 EL Weissweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zucker

ERFASST *RK* AM 29.08.00 VON

- Ilka Spiess Alfred Birolek Meine Rezepte

Gruener Spargel muss, im Gegensatz zu weissem nicht oder nur am unteren Viertel geschaeft werden. Dann mit einem scharfen Messer soviel unten abschneiden, bis die Schneide leicht durch die Spargelstange gleitet.

Die Stangen locker buendeln und mit Kuechengarn zu einer Garbe schnueren. In einem Topf etwa 10 cm hoch Wasser aufkochen, salzen und das Spargelbuendel aufrecht hineinstellen, darin etwa 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die unteren Enden der Stangen halbgar sind. Dann den Faden entfernen und die oberen Teile und die empfindlichen Spitzen gar, aber noch mit Biss kochen, je nach Dicke 3 bis 5 Minuten. Spargelstangen aus dem Wasser heben, entweder kalt abschrecken oder lauwarm servieren.

Aus beiden Oelsorten, Senf, Essig sowie Zucker, Salz und weissem Pfeffer eine Salatsauce ruehren und ueber die Spargelstangen giessen.

Stichworte

Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

SPARGELсалAT MIT SPARGELsCHAUM

Für 4 Portionen

SPARGELsCHAUM

- 1 kg Weisser Spargel
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 30 g Butter
- 1 Zitrone; den Saft
- 6 Blatt Weiße Gelatine
- Pfeffer
- 1 Limette; Schale und Saft
- 1/2 Bd. Estragon
- 150 ml Schlagsahne

SPARGELsALAT

- 300 g Tomaten
- 1 klein. Schalotte
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Schnittlauch
- 20 g Honig
- 1 Limette; den Saft
- Chili; gemahlen
- 80 ml Walnuss- oder Haselnußoel
- 1 Kopfsalat
- Salz, Pfeffer

ERFASST *RK* AM 29.12.00 VON

- Ilka Spiess Johann Lafer essen & trinken
- Januar 2001

1. Für den Schaum den Spargel schälen und mit Salz, Zucker, Butter und Zitronensaft in 10-12 Minuten weich kochen. Gelatine kalt einweichen.
2. Spargel aus dem Sud nehmen, abgedeckt zur Seite stellen. Sud auf ca. 500 ml einkochen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft würzen. Estragon fein hacken und mit der Sahne in den abgekühlten Sud geben. In einen "Espuma" (Sahne- Sprühflasche) füllen. Andernfalls mit einem Schneebesen gründlich durchschlagen. ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Tomaten kreuzweise einritzen, ca. 30 Sekunden blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Schalotte pellen, in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen. Knoblauch pellen, fein würfeln. Schnittlauch und Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden, alles zu einem Salat mischen.
4. Honig erhitzen, Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken, Öl unterrühren. Den Salat gut damit vermengen und auf den Salatblättern anrichten. Spargelschaum in Schälchen spritzen und dazu servieren.

Stichworte

Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Spargel, Ei

SPARGEL MIT TOMATENTATAR UND POCHIERTEM EI

SPARGEL MIT TOMATENTATAR UND POCHIERTEM EI

Für 4 Portionen

TOMATENTATAR

- 400 g Reife, feste Tomaten
- 2 Paprikaschoten rot und gelb
- 200 g Zucchini
- 1 Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenoel

SPARGEL

- 1 Bd. Sauerampfer
- 1 Bd. Pimpinelle
- 1 Beet Kresse
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Mandel- oder Haselnuessoel
- 500 g Weisser Spargel
- 500 g Gruener Spargel

EIER

- 8 EL Weissweinessig
- Salz
- 4 Eier; frisch, kuehlschrankkalt

ERFASST *RK* AM 29.04.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken April 2000

1. Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser ueberbruehen. Tomaten abschrecken, haetzen, vierteln und entkernen. Auf Kuechenpapier kurz abtropfen lassen.
2. Paprika putzen und vierteln. Mit einem Sparschaeler duenn schaelen und anschliessend fein wuerfeln. Zucchini putzen und in kleine Wuerfel schneiden. Paprika und Zucchini mischen. Tomaten wuerfeln und dazugeben.
3. Schnittlauch in feine Roelichen schneiden. Zu dem Gemuese geben. Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenoel unterruehren, abgedeckt beiseite stellen.
4. Fuer die Spargelmarinade den Sauerampfer und die Pimpinelle abspuelen, trockentupfen und hacken. Kresse abschneiden. Zitronensaft mit 1 TL Zucker, Salz und 1 kraeftigen Prise frisch gemahlenem Pfeffer verruehren. Das Oel mit einem Schneebesen unterschlagen, die Krauter unterheben.
5. Gruenen Spargel im unteren Drittel schaelen. Weissen Spargel ganz schaelen. Holzige Enden abschneiden. Alle Spargelstangen schraeg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Koepfe halbieren. Scheiben und Koepfe mit dem restlichen Zucker in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und etwa 2 Minuten kochen lassen. In ein Sieb giessen, kurz abtropfen lassen und mit der Kraeutermarinade mischen.
6. Weissweinessig, 2 TL Salz und 2 Liter Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Eier einzeln in ein Gefaess aufschlagen. Nacheinander vorsichtig am Topfrand ins leicht siedende Wasser geben. Sofort mit zwei Essloeffeln festhalten, damit das Ei in Form bleibt. Nach 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf Kuechenpapier kurz abtropfen lassen. Eier mit dem Spargel und dem Tomatentatar anrichten und servieren.

Stichworte

Ei, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Spargel, Radicchio

LAUWARMER SPARGELSALAT MIT RADICCHIO

LAUWARMER SPARGELSALAT MIT RADICCHIO

Für 4 Portionen

SALAT

- 750 g Weisser Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bd. Fruehlingszwiebeln
- 180 g Radicchiosalat
- 1/2 Bd. Koriandergruen

SAUCE

- 1 Limette
- 30 g Eingelegter Ingwer
- 2 EL Ingwersirup
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Helles Sesamuel
- 2 EL Oel

ERFASST *RK* AM 29.04.00 VON

- Ilka Spiess essen & trinken April 2000

1. Den Spargel schaelen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen schraeg in duenne Scheiben schneiden. Abgedeckt beiseite stellen.
2. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Fruehlingszwiebeln putzen, abspuelen und nur das Weisse und Hellegruene schraeg in etwa 1/2 cm dicke Ringe schneiden. Radicchio putzen und in mundgerechte Stuecke zupfen. Koriandergruen grob hacken.
3. Die Limettenschale duenn abreiben, den Saft auspressen. Limettenschale und -saft. Ingwer und Ingwersirup in einen Ruehrbecher geben. Sojasauce und Sesamuel dazugeben und alles mit dem Schneidstab puerieren.
4. Das Oel im Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen und den Spargel darin etwa 3 Minuten unter Wenden braten. Aus dem Bratfett heben und die Fruehlingszwiebelringe darin unter Wenden etwa 1 Minute braten.
5. Radicchio, Tomaten und Spargel mischen. Sauce, Koriandergruen und Fruehlingszwiebeln daruebergeben und unterheben.

Stichworte

Radicchio, Spargel, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Terrine, Kalb, Kerbel, Spargel

KALBSHAXENTERRINE MIT KERBELSAUCE UND SPARGEL

KALBSHAXENTERRINE MIT KERBELSAUCE UND SPARGEL

Für 4 Portionen

TERRINE

- 4 kg Kalbshaxe
- Salz, Pfeffer
- Weiße Pfefferkörner
- Piment
- Lorbeerblatt
- 1 Bd. Suppengrün
- 3 Petersilienwurzeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 klein. Bund Basilikum

KERBELSAUCE

- 100 g Kerbel
- 3 EL Kalbsfond
- 2 Eigelb
- Salz
- 1 TL Dijonsenf
- 2 EL Schalottenessig
- 125 ml Öl
- Zitronensaft nach Geschmack
- Weißer Pfeffer aus der Mühle

SPARGEL

- 500 g Beelitzer Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 1 Orangenscheibe
- 1 Scheib. Weissbrot

ERFASST *RK* AM 03.10.00 VON

- Ilka Spiess Magazin Stern Berlin kocht

Kalbshaxen in 4 l kochendes Wasser geben, aufkochen und abschäumen. Salz, Pfefferkörner, Piment, Lorbeer hinzugeben und langsam weiterkochen. Abschäumen.

Nach 1_3/4 Stunden das grob gewürfelte Suppengrün, die Petersilienwurzeln, den Knoblauch und das Basilikum zufügen.

Nach weiteren 2_1/2 Stunden mit einer Gabel prüfen, ob sich das Fleisch leicht einstechen lässt. Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und lauwarm vom Knochen lösen. Sehnen und Häutchen entfernen. Es wird nur das schiere Fleisch verwendet.

Haxenfleisch sorgsam Schicht für Schicht in eine Terrinenform pressen, dazwischen immer wieder leicht pfeffern und salzen.

Mit Folie und kleinem Brettchen abdecken und beschweren. Etwa 4 Stunden durchkühlen lassen.

Für die Sauce Kerbel zupfen, mit dem Kalbsfond im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Eigelb mit Salz, Senf und Essig verrühren. Mit dem Öl zu einer Mayonnaise aufschlagen, Kerbelfond dazurühren und mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Spargel schälen, 2 l Salzwasser aufkochen. Erst Zucker, Zitronensaft und Orangenscheibe, dann Spargel und Weissbrotscheibe hinzugeben und 12 Minuten kochen.

Spargel auf einem Tuch abtropfen und auskühlen lassen, dann schräg in Stücke schneiden.

Kalbshaxenterrine zum Lösen kurz in warmes Wasser halten, stürzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Spargelstücken garnieren, mit Kerbelsauce anrichten.

TIPP Die Weissbrotscheibe entzieht dem Spargel eventuell vorhandene Bitterstoffe.

Getränkevorschlag Rheingauer Riesling.

Stichworte

Kalb, Kerbel, Spargel, Terrine, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Warm

SPARGEL IN BLAETTERTEIG

SPARGEL IN BLAETTERTEIG

Für 12 Stueck

Zutaten

- 2 1/2 kg Spargel
- Salz
- 2 EL Zucker
- 2 EL Butter
- 2 1/2 Becher Blaetterteig a 450 g laengliche Blaetter
- 250 g Mascarpone; italienischer Frischkaese
- Etwas Orangenschalenaroma
- 1 Topf Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Mehl; fuer die Arbeitsplatte
- 1 Ei
- 1 EL Schlagsahne oder Dosenmilch

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- BRIGITTE-Rezept

Die Spargelenden grosszuegig abschneiden, die Stangen schaelen und halbieren (etwa 10 cm lange Stuecke). Spargel in kochendes Salzwasser mit Zucker und Butter geben und etwa 15 Minuten kochen und abtropfen lassen. Den Spargel ganz abkuehlen lassen (wichtig, sonst geht der Teig nicht blaettrig auf).

15 Blaetterteigplatten auseinanderlegen und antauen lassen. Mascarpone, eine Prise Orangenschalen-Aroma, Schnittlauchroelichen, Salz und Pfeffer verruehren. Zwoeff Blaetterteigplatten auf einer leicht bemehlten Arbeitsflaeche jeweils zu einem Rechteck (18 x 20 cm) ausrollen. Einen Teeloeffel Mascarponecreme in die Mitte geben. Jeweils sechs Spargelstuecke darauflegen. Die Teigraender mit Eiweiss bestreichen. Zuerst die schmalen Teigraender ueber den Spargel klappen und die eingeklappten Teigraender wieder mit Eiweiss bestreichen. Das Ganze zu Paeckchen aufrollen (Nahtstelle nach unten). Zum Verzieren aus dem restlichen Blaetterteig zwoeff lange Streifen schneiden, mit Eiweiss bestreichen und als "Schleife" um die Paeckchen legen. Die Spargelpaeckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Hoelzchen mehrmals einstechen und 15 Minuten ruhenlassen, damit der Teig besser aufgeht. Eigelb und Sahne verquirlen und die Paeckchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

Dazu Sauce hollandaise (aus der Packung oder selbstgemacht), Blattsalat und Schinken.

Naehrwerte: pro Stueck ca. 450 Kalorien, 30 g Fett

Stichworte

Vorspeise, Warm

Titel - Rubrik - Stichworte

Wild, Haarwild, Hase

KEULEN VOM OSTERKANINCHEN AUF SUESS-SAUREN LINSEN

KEULEN VOM OSTERKANINCHEN AUF SUESS-SAUREN LINSEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Kaninchenkeulen a 200 g
- 30 g Schmalz
- 50 g Speck oder 1 Speckschwarte
- 1 groß. Moehre
- 1/3 Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheib. Ingwerknolle
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1/4 l Bruehe
- 1/4 l Weisswein
- 1 EL Mehl
- 1 Zitrone oder Limone; die abgeriebene Schale
- 100 g Butter; eiskalte Wuerfel
- Salz

LINSENGEMUESE

- 200 g Rote Linsen; in 0,5 Ltr. Wasser ca. 12 Stunden eingeweicht
- 1 Tasse Einweichwasser
- 100 ml Olivenoel
- 1 klein. Moehre
- 1/4 Sellerieknolle
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 mittl. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Anissterne
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 200 ml Bruehe
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

ALS TELLER-GARNITUR

- Blanchiertes Gemuese; z.B. Spargel, gruene Bohnen,
- Zucchini schnitze, ganz junge Karotten

ERFASST *RK* VON ULLI FETZER

- WDR

Die Kaninchenkeule pfeffern und salzen, in einem kleinen Braeter mit Schmalz und gewuerfeltem Speck anbraten, den Ingwer, die gewuerfelten Wurzelgemuese und Tomatenmark hinzufuegen. Ruehren. Mit Mehl bestaeuben, Sojasauce hineingeben, erneut ruehren. Weisswein und Bruehe anglessen, Rosmarin- und Thymianzweig dazu. Aufkochen. Braeter fuer 10 Min. in den Ofen (220 Grad) geben. Dann die Kaninchenkeule herausholen und warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und durch Aufkochen reduzieren. Eiskalte Butterwuerfel mit dem Schneebesen zum Binden in die kochende Sauce ruehren.

Olivenoel im Topf erwaermen, abgetropfte Linsen und die in winzige Wuerfel geschnittenen Wurzelgemuese dazugeben, ruehren. Einweichwasser, Bruehe, Anissterne, Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian, Salz u. Pfeffer hinzufuegen. Einige Min. leicht koecheln, dann mit Honig und Balsamico-Essig abschmecken. Kaninchenkeulen auf dem Linsengemuese anrichten, ringsherum Sauce anglessen, mit dem Butter geschwenkten Gemuesen anrichten.

Wild, Kaninchen, Morchel, Spargel, Austria

KANINCHEN MIT MORCHELSAUCE, SPARGEL UND HAUSGEMACHTEN . . .

KANINCHEN MIT MORCHELSAUCE, SPARGEL UND HAUSGEMACHTEN ...

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Kaninchen; ca. 1 1/2 kg
- Salz, Pfeffer
- Glattes Mehl
- 2 Thymianzweige
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Senf
- 5 Salbeiblaetter
- 50 g Semmelbroesel
- 1 EL Butter

SAUCE

- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 65 ml Trockener Weisswein
- 20 ml Trockener Sherry
- 100 g Morcheln
- 125 ml Kaninchenfond (ersatzweise
- Knochensuppe oder Wasser)
- 125 ml Sahne
- 1 EL Creme fraiche

ERFASST *RK* AM 09.08.00 VON

- Ilka Spiess Georg Kruder

1. Das Kaninchen teilen und ausloesen. Aus den Knochen mit Wurzelwerk und Gewuerzen einen Kaninchenfond ansetzen.
2. Die Kaninchenteile salzen, pfeffern und leicht mehlieren. Zusammen mit den Thymianzweigen in Butterschmalz auf beiden Seiten langsam anbraten (etwa je 4 Minuten).
3. Vor dem Anrichten die Kaninchenteile duenn mit Senf bestreichen, mit gehacktem Salbei und Semmelbroeseln bestreuen und ein paar Butterlocken darauf verteilen. Bei maximaler Oberhitze ca. 5 Minuten ueberbacken.
4. Fuer die Sauce die Schalotten fein hacken und in Butter anschwitzen. Mit Weisswein und Sherry abloeschen und zur Gaenze einkochen lassen.
5. Die Morcheln gruendlich saeubern und dazugeben. Mit Kaninchenfond und Obers aufgiessen und etwa 5 Minuten koecheln lassen. Zuletzt Creme fraiche einruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagen: Spargel und hausgemachte Nudeln.

Gasthof "Zum Weissen Adler" Georg Kruder Wiener Strasse 40, 3433 Koenigstetten Tel.: 0043/(0)2273/2246

: Nudeln

Stichworte

Austria, Kaninchen, Morchel, Spargel, Wild

Titel - Rubrik - Stichworte