

SPARGEL EINMAL ANDERS !

Im Mai und Juni ist Spargelzeit. Die Königin unter dem Gemüse schmeckt frisch einfach am besten und lässt sich abwechslungsreich kombinieren. Hier ein paar Ideen, zu Spargel ohne Sauce Hollandaise und Schinken.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Guten Appetit !

Spargel-Pasta (4 Personen)

500 g grüner Spargel

2 Zweige Rosmarin

100 g getrocknete Tomaten in Öl

150 g Schafskäse

500 g Tagliatelle (dünne Bandnudeln)

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Nudeln in Salzwasser kochen.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und schräg in kleine Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen und in einer Pfanne erhitzen. Einen Rosmarinzwig darin erhitzen. Knoblauch pressen und in die Pfanne geben, die Spargelstücke dazu und ca. 3 Minuten braten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Rosmarinzwig entfernen. 1 Minute garen lassen, mit den Nudeln vermischen und in Streifen geschnittene Tomaten unterheben, kräftig abschmecken. Mit gewürfeltem Schafskäse und Rosmarinnadeln bestreuen.

Empfehlenswert ist echter Schafskäse, denn dieser hat den erforderlichen aromatisch-würzigen Geschmack.

Für die Fettsparerer kann man das Gericht deutlich fettärmer gestalten, indem statt Tomaten in Öl, getrocknete Tomaten verwendet werden. Den Spargel in wenig Brühe in der Pfanne anschwitzen und mit 130 bis 150 ml Gemüsebrühe ablöschen, sonst wird er zu trocken.

Gratiniertes Spargelsteak (4 Personen)

1 kg weißer Spargel

3 Tomaten

250 g Mozzarella

3 EL Olivenöl

4 Hüfsteaks

1 EL Senf

1 EL Pesto

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker kochen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Steaks in einer Pfanne in Öl braten, salzen und pfeffern. In eine Auflaufform geben und mit Pesto bestreichen. Jedes Steak mit Tomatenscheiben belegen. Einige Spargelstangen quer und längs halbieren und auf die Steaks legen. Mit Mozzarella abdecken und im Ofen bei 225 °C 10 Minuten überbacken.

Den restlichen Spargel dazu servieren, mit Basilikum bestreuen. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

Wer es mit Rindfleisch nicht so hat, das ganze funktioniert auch mit Puten- oder Schweineschnitzel.

Scholle mit buntem Spargel (4 Personen)

4 Schollen, küchenfertig, ohne Kopf

1 Zitrone

6 EL Butter

6 EL Mehl

200 g Frühstücksspeck, gewürfelt

500 g grüner Spargel

500 g weißer Spargel

1/2 Bund Dill

Salz, Pfeffer

Spargel schälen, beim grünem nur das untere Drittel. Den weißen Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker kochen und in den letzten 5 Minuten den grünen Spargel zugeben.

Die Fische abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

In 3 EL Butter erst auf der hellen dann auf der dunklen Seite anbraten. Auf ein Backblech legen und bei 175 °C 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Speckwürfel in der Fischpfanne knusprig braten.

3 EL Butter schmelzen, über den Spargel geben, mit gehacktem Dill bestreuen. Speckwürfel auf die Schollen streuen und servieren.

Dazu passen neue Kartoffeln.