



Endlich wieder da: Spargel!

Rezepte

Frittierter Spargel mit japanischer Sauce Hollandaise

Zutaten:

ca. 500 g dünne grüne und weiße Spargelstangen
100 g Weißmehl
100 g Speisestärke
2 Eier (M, Eiweiß und Eigelb getrennt)
50 g Panko (japanische Semmelbrösel) zum Panieren
Salz
fruchtiger schwarzer Pfeffer aus der Mühle
neutrales Öl zum Frittieren

Für die japanische Sauce Hollandaise:

150 g Butter
0,1 ml trockener Weißwein
1 EL heller Balsamico
2 EL Teriyaki-Sauce
Salz

Spargel waschen, die unteren 2-3 cm herausschneiden und entfernen, beim weißen Spargel die untere Hälfte dünn schälen.

Mehl, Speisestärke und Salz in einer Schüssel gut vermischen und nach und nach eiskaltes Wasser hinzufügen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Eiweiß steif schlagen und im Teig vorsichtig unterheben. Mit Pfeffer würzen und kaltstellen.

In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise zubereiten: Butter in einem Topf leicht erhitzen und warmhalten. Wein, Balsamico und etwas Salz in einem anderen Topf leicht erwärmen und die Mischung dann in einen hohen Mixbecher geben. Eigelb eingießen und mit dem Stabmixer rühren, dann vorsichtig unter ständigem Rühren die heiße Butter hineingießen, bis eine schaumige Emulsion entsteht. Mit Teriyaki und Salz abschmecken und warmhalten.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen (wenn Thermometer zur Hand: ca. 180° C). Ca. die Hälfte der Spargelstangen in den Teig tauchen und in Panko-Semmelbröseln wälzen, so dass sie von allen Seiten gut bedeckt sind. Die panierten Stangen vor dem Frittieren kurz abschütteln. Jeweils 5-6 Spargelstangen im heißen Öl goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenpapier ablegen und warmhalten, bis alle fertig gebraten sind. Warme Teriyaki-Hollandaise dazu reichen.



Spargel in Filo-Teigmantel

Zutaten:

ca. 500 g Spargel, weiß und grün gemischt
1 Packung Filo-Teig

Für den Sud:

Weißer Spargel:

1 EL Butter
Salz
1 TL Zucker
Zitronenschale
Pfefferkörner
etwas Weißwein

Grüner Spargel:

2 EL Olivenöl
1 baskisches Anchovisfilet
Salz
gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen

Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kochschinken oder Südtiroler Speck/dünne Pancetta (alternativ: einige geschmorte, getrocknete Morcheln)

Butter und Olivenöl zum Bestreichen

Spargel waschen, die unteren 2-3 cm herausschneiden, untere Hälfte der weißen Spargelstangen schälen.

1 Packung TK-Filo-Teig zwei Stunden vor der Zubereitung auftauen lassen.

Weißer Spargel auf dem Boden einer Pfanne oder eines großen Topfes nebeneinanderlegen und in einem Sud aus Wasser, etwas Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale, etwas Weißwein und einigen Pfefferkörnern zugedeckt garen.

Der Sud sollte nur die untere Hälfte der Stangen abdecken, so dass diese eher gedämpft als gekocht werden - also maximal 5-6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sie müssten zwar weich sein, dennoch in Form bleiben. Den grünen Spargel ebenfalls so garen - in einem Sud aus Olivenöl, Petersilie, Knoblauch, Salz, Wasser oder etwas schwarzem Tee. Im Öl kann vorab eine baskische Anchovis aufgelöst werden. Hier mit dem Sud die Stangen



fast abdecken, da grüner Spargel eine festere Konsistenz hat. Dennoch nicht länger als 7-8 Minuten köcheln lassen.

Spargelstangen abtropfen und abkühlen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen.

Kochschinken und Südtiroler Speck in Streifen schneiden (alternativ: fertig geschmorte Morcheln in kleine Scheiben schneiden).

Aus dem Filo-Teig ca. 15 cm² großen Vierecken schneiden, mit Olivenöl (für die Pakete mit dem grünen Spargel) oder mit Butter (für den weißen Spargel) bestreichen, eventuell mit etwas geriebenem Parmesankäse und schwarzem Pfeffer bestreuen, darauf jeweils eine Spargelstange legen und darüber entweder etwas Kochschinken (auf dem weißen Spargel) oder Speck (auf dem grünen Spargel) verteilen (alternativ: Morcheln).

Anschließend im Filo-Teig rollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Oberfläche nochmals mit etwas Olivenöl oder Butter bestreichen. Weiter so verfahren, bis alle Spargelstangen einzeln eingewickelt sind.

Das Backblech in den Ofen schieben und bei 180° ca. 30 Minuten backen bzw. bis der Filo-Teig eine goldbraune Farbe annimmt und knusprig gebacken ist.

Dazu passt ein gemischter Wildkräutersalat.

Gegrillter Spargel

Spargelstangen so zubereiten wie im vorigen Rezept, max. 5 Minuten garen lassen. Dann trockentupfen. Vor dem Grillen mit Olivenöl bestreichen und mit Thymianblättern bestreuen.

Stangen auf den Grill legen und wenden, bis alle Seiten leicht gebräunt sind. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Spargelstangen können mit Bacon umwickeln und im Mantel knusprig gegrillt werden.

Salat aus rohem und gebratenem Spargel

Rohen gehobelten Spargel und bissfest gedämpfte (ggf. anschließend auch kurz in Olivenöl gebratene) Spargelstangen auf gemischten Salaten anrichten (z.B. Kopfsalat, Feldsalat, Frühlingskräuter, Minzblätter). Mit Salz, Olivenöl, Balsamico oder Apfelessig abschmecken und mit gehobeltem Parmesan oder gehackten Mandeln oder Haselnüssen servieren.



Ziegenkäse im Spargelnest

Grünen Spargel waschen, die unteren Hälften abschneiden und beiseitestellen. Weißen Spargel schälen. Mit einem Kartoffelschäler alle Stangen in dünne Streifen schneiden. Diese in Eiswasser geben, damit sie Bitterstoffe verlieren und lockig werden. Abgetropft und mit Öl, Salz, Thymian, weißem Balsamico und etwas Akazienhonig mariniert, Nester in beiden Farben anrichten. Die Nester mit frisch gemahlenem Sechuan-Pfeffer bestreuen und mit einem frischen Ziegenkäseknopf toppen.