

# Spargelvariationen

Heute geht es rund um den Spargel, angefangen mit einer Spargelcremesuppe, weiter über Spargelpizza, gekochten, gebratenen und gebackenen Spargel. Deshalb folgender Hinweis:

- Da wir verschiedene Spargelportionen essen, sind die Rezepte mit 200 g Spargel angegeben. Wer sich für eine Variante entscheidet, darf pro Person locker mit 500 g rechnen!

## Spargelcremesuppe und pochiertes Ei mit Lachsstückchen

### Zutaten (4 Personen) für ein Grundrezept:

- Mindestens 1 kg Spargel schälen, die Enden abschneiden. Beides aufbewahren
- Salz, Pfeffer
- Kartoffelmehl, Speisestärke
- 100 – 200 g Lachsstreifen, geräuchert
- 4 Eier
- 4 Kochbeutel und Öl

### Zubereitung:

Die Spargelreste in Wasser auskochen. Das Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Nach ca. 20 min Kochzeit in ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1 – 2 Essl. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen.

Den Spargelsud aufkochen, Speisestärke nach und nach dazugeben – dabei immer wieder aufkochen lassen – bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Den Lachs in Streifen schneiden. Die Kochbeutel mit Öl benetzen. Ei und Lachstreifen in den Kochbeutel geben, Luft herausdrücken und zubinden. In Wasser ca. 4 – 5 min kochen. Das Ei in die Mitte des Teller geben, die Spargelcremesuppe dazugeben.

## Spargelpizza

### Zutaten – für vier Personen:

Ca. 1 kg Spargel, Salz, Pfeffer, geschälte oder passierte Tomaten, 400 g Käse, ca. 200 g gekochter Schinken.

### Zubereitung:

Spargel mit dem Sparschäler schälen, untere Enden abschneiden, waschen und in 1-1½ Liter Wasser ( mit 1 TL Salz, 1 TL Zucker und ½ EL Butter) 15-20 Minuten garen. Mit dem Schöpfsieb aus dem Spargelwasser herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen/trocknen lassen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Backofen auf 225 °C vorheizen ( Umluft ). Den Pizzateig mit passierten Tomaten ( ca. 175 g ) bestreichen. Dann zuerst den Käse ( 200 g ), danach den gekochten Schinken und die Spargelstücke darauf verteilen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Sauce Hollandaise darüber geben und mit Basilikum garniert servieren.

## Spargel gekocht, mit Zitrusbutter sauce:

### Zutaten:

- Pro Person ca. 200 g Spargel, Zucker, Salz

**Zubereitung:**

Wasser aufkochen, mit Zucker und Salz würzen. Spargel einlegen und sanft köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten die erste Probe bis zum gewünschten Kochgrad. Spargel abtropfen lassen und servieren.

**Zitrusbuttersauce:****Zutaten:**

- 300 ml frisch gepresster Orangensaft
- 150 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 150 g zimmerwarme Butter
- ½ Teel. geriebene Orangenschale
- ½ Teel. geriebene Zitronenschale
- Salz

**Zubereitung:**

Den Orangen- und Zitronensaft in einem Topf sirupartig einkochen lassen, bis ca. 4 – 5 Essl. Flüssigkeit vorhanden sind.

Flüssigkeit vom Feuer nehmen, mit einem Schneebesen die Butter portionsweise einrühren. Orangen- und Zitronenschale zufügen, mit Salz abschmecken und über den Spargel geben.

**Spargel im Backofen:****Zutaten:**

- Pro Person ca. 200 g Spargel
- Salz, etwas Zucker
- Butter

**Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Spargel auf die Fettfangschale des Backofens legen. Mit etwas Salz und dem Zucker bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Fettfangschale fest mit Alufolie verschließen und Spargel im Backofen je nach Dicke 30-45 Minuten garen.

Dazu passt die Zitrusbuttersauce hervorragend.

**Gebratener Spargel:****Zutaten:**

- Pro Person ca. 200 g Spargel
- Butter
- Salz, Zucker

**Zubereitung:**

Spargel rautenförmig in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, Spargel hinzugeben, mit Salz und Zucker würzen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze garen, ab und zu den Spargel wenden.

**Rhabarberkompott mit Vanillesauce**

750 Gramm Rhabarber, 1 Bio-Orange, 120 Gramm Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 50 Gramm Soft-Aprikose (getrocknet), 3 EL roter Fruchtsirup (z. B. Rhabarber oder Erdbeer)

Vanilleschote, 250 Milliliter Milch, 20 Gramm Speisestärke, 250 Gramm Schlagsahne, 2 Gramm Zucker, 1 Prise Salz, 1 Bio-Eigelb

Für das Kompott Rhabarber putzen, abspülen und bei den dicken Stangen die Haut abziehen. Rhabarber in 1-2 cm große Stücke schneiden. Orange heiß abspülen, trocknen und ein 10 cm langes Schalenstück abschälen. Schale, Zucker, Vanillezucker und Rhabarberstücke in einen Topf geben, umrühren und 10-15 Minuten ziehen lassen. Aprikosen fein würfeln, zu den Rhabarberstücken geben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten ohne Deckel dickflüssig einkochen lassen. Orangenschale entfernen und das Kompott mit dem Fruchtsirup abschmecken.

Für die Vanillesoße die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. 3 EL Milch und Speisestärke verrühren. Restliche Milch, 200 g Sahne, Vanilleschote und -mark, Zucker und Salz aufkochen. Die Stärke einrühren und die Soße nochmals aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen. Eigelb und restliche Sahne verquirlen und unter kräftigem Rühren in die kochend heiße Soße gießen. Die Vanillesoße lauwarm abkühlen lassen und zum Rhabarber-Kompott servieren.

## Sauce Hollandaise

---

### Zutaten

4 Eigelbe; 1 Schalotte; 100 ml trockener Weißwein; 1 EL Zitronensaft; 2 Lorbeerblätter; einige Pfefferkörner.

### Zubereitung

Die Schalotte schälen und fein hacken. Wein, Zitronensaft, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Schalottenwürfel aufkochen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Inzwischen die Butter klären. Dafür die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Kurz aufschäumen lassen und den Schaum abschöpfen. Die Butter durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen und lauwarm abkühlen lassen.

Den Weinsud durch ein Sieb gießen. In einem Topf wenig Wasser leicht siedend erhitzen. Weinsud, Eigelbe und 1 Prise Salz in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Die Schüssel auf den Topf setzen, dabei darf der Schüsselboden das Wasser nicht berühren. Die Eiermasse über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dickschaumig aufschlagen.

Die Schüssel vom Topf nehmen. Die geklärte Butter erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter die Schaummasse rühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.