

Inga Pfannebecker

KÜCHENRATGEBER

SPARGEL LIEBE



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

BUNTE
SPARGEL-
VIELFALT



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SPARGEL PERFEKT
GAREN



Immer griffbereit:
FRISCH,
FRISCHER,
SPARGEL



UNSER
GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06
AUS DEM TOPF



20
AUS DER PFANNE



34
AUS DER SCHÜSSEL



46
AUS DEM OFEN

- 04 Die Autorin
- 05 Spargel mit Nuss-Vinaigrette
- 15 & 42 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

SPARGELRAGOUT MIT BRÄTKLÖSSCHEN

Liebling der ganzen Familie

30 g weiche Butter
25 g Mehl
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 g weißer Spargel
200 g junge zarte Möhren
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
350 ml Milch
100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz
5 Stängel Kerbel
2 ungebrühte Bratwürste (à 75 g)
150 g TK-Erbsen
Pfeffer
ca. 1 TL Zitronensaft

- 1 Die Butter in Stücken und das Mehl auf einen Teller geben. Mit einer Gabel glatt verkneten, zu drei bis vier Kugeln formen und bis zur Verwendung einfrieren.
- 2 Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, die Stangen schälen und schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren putzen, waschen und schräg in schmale Scheiben schneiden.
- 3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Milch, Wein und 300 ml Wasser zugießen und aufkochen. Kartoffeln, Spargel und Möhren in die kochende Flüssigkeit geben, mit Salz würzen, erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.
- 4 Inzwischen das Brät portionsweise aus den Würsten drücken und zu Klößchen formen. Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit Brätklößchen und TK-Erbsen zum Ragout geben und mitgaren.
- 5 Die gefrorene Mehlbutter nach und nach unter ständigem Rühren in das Ragout geben. Kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit andickt. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Kerbel bestreut anrichten.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 560 kcal, 14 g E, 40 g F, 29 g KH

SPARGEL IM WEINTEIG

Knusper-Snack zum Apéro

125 g Mehl
3 Eier (M)
150 ml trockener Weißwein
Salz | Pfeffer
1 kg Spargel (weiß, grün oder
gemischt)
150 g Joghurt
2 EL Schmand
1 Bio-Zitrone
½ Bund Basilikum

AUSSERDEM

ca. 300 ml Öl zum Ausbacken

1 Mehl, Eier und Wein zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Spargel waschen, putzen und schälen – grünen Spargel im unteren Drittel, weißen bis knapp unter die Spitzen. Die Stangen halbieren oder dritteln, weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vorkochen, grünen Spargel 2–3 Min. vorkochen, jeweils abgießen.

2 Joghurt und Schmand glatt rühren. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitronenschale und Basilikum unter den Dip mischen, salzen und pfeffern.

3 In eine schwere Pfanne mit hohem Rand ca. 5 cm hoch Öl einfüllen und auf ca. 170° erhitzen. Spargel portionsweise in den Teig tauchen und im Öl in 3–4 Min. ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier entfetten. Sofort mit dem Dip servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 38 g E, 20 g F, 34 g KH

SPARGEL-CORDON-BLEU

ganz einfach

24 dünne weiße Spargel-
stangen (ca. 1 kg)

Salz
Zucker
ca. 80 g Mehl
2 Eier (M)
100 g Panko (asiat. Semmel-
brösel)
8 Scheiben gekochter Schinken
8 Scheiben Emmentaler

AUSSERDEM

Holzspießchen
Öl zum Braten

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen schälen. In kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker in 8–10 Min. bissfest kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

2 Das Mehl auf einen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Panko auf einen dritten Teller geben. Je 1 Scheibe Schinken und Käse aufeinanderlegen. Je 3 Spargelstangen auf das untere Ende legen und einwickeln. Mit Holzspießchen feststecken. Die Röllchen erst in Mehl, dann im Ei und schließlich im Panko wenden.

3 In einer weiten Pfanne ca. 2 cm hoch Öl erhitzen und die Röllchen darin portionsweise unter Wenden in 4–5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren. Schmeckt solo, zu einem Salat, mit Dip oder zu Kartoffeln und Sauce Hollandaise.

SPARGEL-LASAGNE

Ofenhit für die ganze Familie

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
Salz
2 Tomaten (ca. 150 g)
100 g gekochter Schinken (in Scheiben)
1 Bund Basilikum
40 g Butter
40 g Mehl
400 ml Milch
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Kugel Mozzarella (125 g)
9 Lasagneplatten
50 g geriebener Parmesan

AUSSERDEM

ofenfeste Form (ca. 18 × 28 cm,
2 l Inhalt)
Fett für die Form

*Schicht für Schicht
Frühlingsgenuss*

1 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel komplett, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 5–6 Min. kochen, grünen Spargel nach ca. 2 Min. zugeben und mitkochen. Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen. Das Kochwasser aufbewahren.

2 Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann häuten. Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Spargel leicht schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Spargel, Tomaten und Schinken mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

3 Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl darin hell anschwitzen. Milch und 100 ml Spargelkochwasser einrühren. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Basilikum einrühren. Mozzarella trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

4 Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten und mit 3 Lasagneplatten auslegen. Ein Drittel der Spargelmischung darauf verteilen, 1 kleine Kelle Sauce darauf verteilen. Mit etwas Mozzarella belegen. Das Einschichten zweimal wiederholen. Lasagne mit übrigem Mozzarella belegen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen (Mitte) in 25–30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.





STANGENWEISE GLÜCK!

Der Frühling ist da und das bedeutet: Der erste Spargel kommt auf den Teller. Saisonal und kreativ sind die vielseitigen Gerichte für weißen und grünen Spargel. Von schnellen Alltagsgerichten bis hin zu raffinierten Kreationen bieten die Rezepte eine spannende Auswahl an frischen Salaten, herzhaften Hauptgerichten und überraschenden Kombinationen für Dips und Saucen.

**Lass dich inspirieren und verwandle die kurze Spargelsaison
in ein kulinarisches Highlight!**

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9968-3

