

SPARGELREZEPTE

Vorspeise Spargel im Schinkenmantel

600 grüner Spargel
Saft einer ½ Zitrone
1 TL Zucker
Jodsalz, Pfeffer
120 g roher luftgetrockneter
Schinken (dünne Scheiben)
1 EL Öl

Spargel waschen, halbieren, nur die oberen Hälften verwenden. Die unteren Hälften für andere Zubereitungen beispielsweise Auflauf, Suppe verwenden.

Spargel etwa 3 Minuten al-dente dämpfen

In einer Tasse Zitronensaft mit Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstangen auf einen Teller geben, Marinade obenauf geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen, zwischendurch wenden.

Schinkenscheiben quer halbieren und jeweils 2 bis 3 Spargelstangen darin einrollen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schinken-Spargel-Päckchen kurz rundherum anbraten.

Auf einem Teller anrichten.

Spargelsalat mit Tomaten

1 kg grüner Spargel
2 EL Öl
Jodsalz
Pfeffer
2 Zitronen
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
10 mittelgroße Tomaten
geriebener Käse zum
Bestreuen

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, unteres Drittel der Stangen schälen und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Spargelstücke hinzugeben und unter Wenden etwa 6 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronen waschen, mit einem Küchentrepp abtrocknen, halbieren und auspressen.

In einer Schüssel den Saft mit Brühe und Senf verrühren

Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen, würfeln und zur Brühe geben.

Spargel auf einen großen Teller oder eine Servierplatte geben und darauf die Tomatenwürfel geben.

Mit geriebenem Käse bestreuen.

Spargel-Kräuter-Omelett

600 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Stck. Parmesankäse (30 g)
1 Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Öl
5 Eier
Jodsalz, Pfeffer

Spargel waschen, holzige Enden entfernen, unteres Drittel der Stangen schälen dann in etwa 2,5 cm lange Stück schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und fein hacken.

Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

Parmesan fein reiben

Basilikum und Petersilie waschen, mit einem Küchentrepp trockentupfen und die Blätter abzupfen.

Einige Basilikumblätter beiseitelegen, die restlichen Küchenkräuter fein hacken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Die gehackten Kräuter und den Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung über den Spargel geben und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 8 Min. stocken lassen.

Omelett auf einen großen Teller geben und mit den restlichen Basilikumblättern einen grünen Akzent setzen.