



Spargelquiche mit Frischkäse

Zutaten:

Für den Teig

120 g Dinkelvollkornmehl
180 g feines Dinkelmehl
180 g Butter oder Margarine
1 Eidotter
Steinsalz

Für die Fülle

750 g grüner Spargel
1 TL Steinsalz
½ TL Zucker
130 ml Schlagobers
2 Eier
70 g Hartkäse
3 EL Kräuter nach Wahl gehackt
Steinsalz und bunter Pfeffer
1 Prise Muskatblüte
120 g Frischkäse

- 1.) Für die Quiche aus den beiden Mehlen, Butter oder Margarine, Eidotter und Salz rasch einen Mürbteig kneten und damit eine Gratiniervorm auslegen. Der Rand sollte 3 cm hoch sein.
- 2.) Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, am unteren Ende schälen und die Spargelspitzen abschneiden. Spargel in Wasser, dem das Salz und der Zucker beigelegt wird, kochen, die Spitzen erst nach 5 Minuten dazugeben. Den Spargel, sobald er weich ist, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Spargelwasser für eine Suppe oder Gemüsesauce weiterverwenden.
- 3.) Schlagobers mit Eiern, geriebenem Hartkäse, gehackten Kräutern und Gewürzen verquirlen. Spargel und Frischkäse gleichmäßig auf dem Mürbteig verteilen und mit der Eiersauce übergießen.
- 4.) Die Quiche 30 Minuten bei Mittelhitze im Rohr backen.



Spargel-Bruschetta

Zutaten für 4 Portionen

1	Stk	Paprika, gelb
2	Stk	Tomaten
2	EL	Olivenöl
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
2	Spr	Balsamico
1	Stk	Knoblauchzehe
2	Stk	Rosmarin-Zweige
2	TL	Petersilie, gehackt
8	Stk	Spargelspitzen, grün
8	Schb	Baguette
1	EL	Butter

Zubereitung

1. Kochen Sie die Spargelspitzen in Salzwasser bissfest.
2. In der Zwischenzeit schneiden Sie Paprika und Tomaten in kleine Würfeln und schwitzen Sie sie in 2 EL Olivenöl an. Würzen Sie das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer und löschen Sie anschließend mit Balsamico ab.
3. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und pressen Sie den Knoblauch hinzu. Hacken Sie Petersilie und Rosmarin fein und geben Sie auch sie in die Pfanne.
4. Erhitzen Sie die Butter in einer Pfanne und braten Sie die Baguette-Scheiben darin beidseitig goldbraun an. Geben Sie die Scheiben anschließend auf Küchenpapier.
5. Verteilen Sie nun das Gemüse auf den warmen Baguette-Scheiben und garnieren Sie sie mit den Spargelspitzen.
6. Servieren Sie die Bruschetta warm.



Spargel-Lachs-Tatar

1 Bund grüner Spargel
250g Lachsfilet
1 Schalotte
1 Bund Kerbel
Salz
trockener Martini
Pfeffer
1 unbehandelte Zitrone

Lachsfilet enthäuten, fein hacken, ebenso die Schalotten und den Kerbel klein hacken, Zitronenschalen dazureiben.

Spargelenden entfernen und den übrigen Spargel kurz in gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Die untere Hälfte des gekochten Spargel kurz in gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Die untere Hälfte des gekochten Spargels klein schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Martini abschmecken.

Unter kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Spitzen etwas länger lassen.

Masse in einen Ring oder Schöpfer füllen und auf Tellern anrichten. Spargel in dünne Plättchen schneiden und als Verzierung obenauf legen. Mit Spargelspitzen und Kerbel garnieren.



Spaghetti mit Spargel, Butter und Parmesan

Rezept für 4 Personen:
Zubereitungszeit 25 Minuten

500g grüner Spargel
300g Spaghetti
80g Parmesan
40g Butter
2 Basilikumzweige
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. In Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Abschütten und etwas Kochwasser auffangen. Den Parmesan grob reiben.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Spargelstücke zufügen und für 2 Minuten dünsten. Die Nudeln hinzufügen, schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Nudelwasser zugießen und 2-3 Minuten leise kochen lassen.

Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan und Basilikumblättern bestreut servieren.



Spargel im Bierteig

Rezept für 4 Personen:
Zubereitungszeit 20 Minuten

500 g grüner Spargel
250 ml Bier
250 g Mehl
3 Eier
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
Mehl zum Wenden
1,5 l Fett zum Frittieren

Den Spargel schälen. Die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in Salzwasser bissfest blanchieren. Den Spargel auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Das Bier in eine Schüssel gießen. Das Mehl hineinsieben und verrühren.

Die Eier trennen. Die Eigelbe in die Schüssel geben und untermengen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, bis sich weiße Spitzen bilden, und unter den Teig heben.

Das Frittierfett auf 160°C erhitzen.

Die Spargelstangen in Mehl wenden und durch den Teig ziehen. In heißem Fett für 2 Minuten ausbacken. Das überschüssige Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen und den Spargel mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.