

# Kochstudio 23.05.2019

## Spargelessen „mal anders“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Italienischer Spargelsalat

Knuspriger Ofenspargel

Quiche mit grünem Spargel

Risotto mit zweierlei Spargel

Spargel mit Thunfischsauce, Antipasti-Tomaten und Kapern

Spargel-Schinken-Crêpe

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Italienischer Spargelsalat

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
1500 g weißer Spargel	schälen und die holzigen Enden abschneiden, danach in 5cm lange Stücke schneiden. Mit
1 Prise Zucker	in Salzwasser 10 min köcheln lassen. Danach in einer weiten Schale auskühlen lassen.
450 g Kirschtomaten	halbieren
375 g Büffelmozzarella	abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
3 Avocados	Halbieren, den Stein vorsichtig auslösen, dann die Schale behutsam entfernen, Avocadofleisch in Würfel schneiden. Die Blätter von
1 Bund Basilikum	Von den Stielen zupfen und zur Seite stellen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
50 g Pinienkerne	mit
½ TL Olivenöl	einölen und dezent salzen. Dann im vorgeheizten Ofen rösten, dabei im Auge behalten.
120 ml Balsamicoessig, weiß 180 ml Olivenöl	
Pfeffer Salz	Zu einer Marinade verrühren, mit und abschmecken
	Spargelstücke, die Tomaten und die Avocadowürfel vorsichtig mit der Marinade vermischen und auf einer Platte anrichten. Zum Schluss den Mozzarella, die Basilikumblätter und die Pinienkerne dekorativ oben auf dem Salat anrichten

# Knuspriger Ofenspargel

<b>Zutaten für 6 Personen</b>	<b>Zubereitung</b>
1000 g Spargel, grün	im unteren Drittel schälen und evtl. holzige Enden abschneiden.
	Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
	Den vorbereiteten Spargel mit einem Handtuch trocken reiben und die Stangen nebeneinander auf ein Backblech legen. Die einzelnen Stangen sehr gut mit insgesamt
80 ml Olivenöl	einpinseln und gleichzeitig mit
Salz Pfeffer aus der Mühle Knoblauchpulver Thymian und etwas Muskat	würzen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
150 g Parmesan	sehr fein reiben und anschließend gleichmässig über die Spargelstangen streuen. Spargel 7-10 min im heißen Ofen backen.
	Währenddessen
8 EL Pankobrösel	in
80 g Butter	goldbraun braten. Sobald der Spargel fertig ist, die Brösel über das Gericht streuen und sofort servieren.

# Quiche mit grünem Spargel

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
20 Stangen Spargel	im unteren Drittel schälen und evtl. holzige Enden abschneiden.
	Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Quicheform mit Backpapier auskleiden.
275 g Mürbeteig	ausrollen und in die Form legen.
150 g Gorgonzolakäse	zerpflücken und auf dem Teig verteilen.
2 Eier und 100 g Creme Fraîche	verrühren, mit
Salz und Pfeffer	würzen.
3 Knoblauchzehen und 3 EL Pekannüsse	hacken
	Spargelstangen nebeneinander in die Quicheform legen, mit dem gehackten Knoblauch und den Pekannüssen bestreuen. Zum Schluss die Eier-Creme Fraîche Mischung vorsichtig in die Quicheform gießen. Quiche ca. 20 min backen.

# Risotto mit zweierlei Spargel

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
1500 ml Geflügelbrühe	erhitzen
2 Zwiebeln 6 EL Olivenöl	fein würfeln und in glasig dünsten.
2 Lorbeerblätter 450 g Risottoreis 4 Messerspitzen Steinpilzpulver	zugeben und glasig werden lassen. Risotto mit
200 ml Weißwein (Trocken)	ablöschen. Jetzt nach und nach unter Rühren die Geflügelbrühe hinzu geben. Risotto in 18 min garen, bis der Reis bissfest ist.
500 g Spargel, grün	Im unteren Drittel schälen, in Stückchen schneiden und in kochendem Salzwasser 3 min blanchieren.
	zufügen. Den Spargel in kaltem Wasser abschrecken.
500 g Spargel, weiß 1 Prise Zucker	schälen, in Stückchen schneiden und in Salzwasser mit 7 min köcheln, danach aus dem Kochwasser nehmen und zur Seite stellen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
100 g Pinienkerne	mit
1 TL Olivenöl	einölen und dezent salzen.
	Risotto mit
200 ml Sahne	verrühren, würzen mit
Salz und Pfeffer	
	Zum Schluss beide Sorten Spargel unter den Reis heben.
200 g Parmesankäse	hobeln und mit den Pinienkernen über den fertigen Risotto streuen.

# Spargel mit Thunfischsauce, Antipasti-Tomaten und Kapern

<b>Zutaten für 6 Personen</b>	<b>Zubereitung</b>
1000 g Spargel	schälen und die holzigen Enden abschneiden. mit
1 Prise Zucker	in Salzwasser 10-14 min köcheln lassen. Danach nebeneinander in einer flachen Schale abkühlen lassen.
150 g Thunfisch im eigenen Saft	abtropfen lassen, mit
3 Sardellenfilets 2 Eigelben 2 EL Kapern 2 EL Weinessig	pürieren (Stabmixer)
5 EL Spargelkochwasser und 200 ml Olivenöl	nach und nach einfließen lassen. Zu einer sämigen Sauce rühren. mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.
Spargelstangen	mit der Thunfischsauce anrichten. mit
Antipasti Tomaten Kapernäpfeln	und
Rucola	dekoriieren.

# Spargel-Schinken-Crêpe

Zutaten für 12 große Crêpes	Zubereitung
500 g Mehl 1 Prise Salz 2 TL Zucker	In eine Schüssel geben und vermischen, in die Mitte eine Mulde drücken.
4 Eier 820 ml Milch 250 ml Wasser	verrühren und langsam in die Mulde gießen, dabei ständig rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
50 g Butter	zerlassen und unter den Teig ziehen. Teig zugedeckt 20 min kalt stellen.
	Eine Crêpe-Pfanne erhitzen und mit etwas
Butter	einfetten. Soviel Teig hineingießen, dass der Boden der Pfanne gleichmäßig bedeckt ist. Bei mäßiger Hitze rund eine Min. backen, bis sich der Crêpe vom Pfannenboden zu lösen beginnt. Crêpe wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen. Die Crêpes auf einem Teller stapeln, dabei jeweils ein Stück Backpapier zwischen zwei Pfannkuchen legen. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
<b>Für die Korbelsauce</b>	
400 g mehliges Kartoffeln 1,2 L Spargelkochwasser 200 ml Sahne 50 g Butter 2 Eigelbe und 1 Bund Korbels Zitronensaft	schälen und klein schneiden. Kartoffeln in weich kochen. zuzufügen. Mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss untermixen. Sauce mit etwas abschmecken.
<b>Für die Füllung</b>	
1500 g Spargel 1 Prise Zucker	schälen, in Stückchen schneiden und in Salzwasser mit 7 min köcheln lassen. Danach aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
1 Scheibe Kochschinken	Crêpes einzeln ausbreiten und mit je belegen. Auf den Kochschinken ein Zwölftel der Spargelstückchen legen. Ein wenig Korbelsauce über den Spargel träufeln. Crêpes zu quadratischen Päckchen falten und im Ofen auf einem Blech ca. 8 min .backen. Die einzelnen Crêpe auf Tellern anrichten und mit der Korbelsauce servieren.