

# Spargel mit Kräuterbutter und Drillingen



Frischer Spargel

Es ist Spargelzeit. Ein einfaches, leckeres Gericht mit nur drei Komponenten.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 kg Spargel
- 20 kleine Bio-Drillinge
- Salz
- Kräuterbutter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Mit leckeren Drillingen

**Zubereitung:**

Spargel schälen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Drillinge mit Schale darin 3 Minuten garen. Spargel dazugeben und alles weitere 12 Minuten garen.

Drillinge auf zwei Teller verteilen. Spargel ebenfalls dazu verteilen. Spargel salzen.

Jeweils fünf Scheiben Kräuterbutter auf den Spargeln verteilen.

Drillinge jeweils nach Anschnitt beim Essen auf dem Teller salzen.

Guten Appetit!

---

# Putenoberkeule in BBQ-Salbei-Zitronengras-Sauce mit grünem Spargel



Lecker gegarte Putenoberkeule

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Putenoberkeule:*

- 1 kg Putenoberkeule (ohne Knochen)
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

### *Für die Sauce:*

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel frischer Salbei
- 1 Stängel Zitronengras
- Chardonnay
- 2 EL BBQ-Sauce (Flasche)
- Worcestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

### *Für den grünen Spargel:*

- 2 Portionen grüner Spargel
- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
bei 80 °C Umluft*



Exzellent rosé gegart trotz nur 80 °C

**Zubereitung:**

Putenoberkeule in zwei gleich große Stücke schneiden. Auf allen Seiten mit BBQ-Gewürzmischung, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenoberkeule-Stücke auf allen Seiten für viele Röststoffe kross anbraten. Auf einen großen, feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Eine Stunde vor Ende der Garzeit Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Salbeiblätter abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Salbei dazugeben. Zitronengras ebenfalls hinzugeben. Mit einem

guten Schluck Weißwein ablöschen. BBQ-Sauce dazugeben. Mit einigen Spritzern Worcestershire-Sauce würzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Zitronengras entfernen und Sauce abschmecken. Bei Bedarf gern auch etwas einreduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel darin auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Salzen.

Putenoberkeule aus dem Backofen nehmen. Mit einem großen Messer tranchieren. Auf zwei Teller verteilen. Jeweils die Hälfte des Spargels dazugeben. Großzügig von der Sauce über der Putenoberkeule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Variation** **einer** **Hochzeitssuppe**



Gehaltvoller Teller

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 l frischer Gemüfefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)
- 10 Suppenmaultaschen (Packung)
- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

▪ Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.*



Eine vollständige Mahlzeit

**Zubereitung:**

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben. Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten

köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinefleisch mit Speck, Spargel und Peperoni in einer würzigen Weißweinsauce**

Sind Sie bereit für ein neues Rezept, das ein wenig aus dem Rahmen fällt? Es ist zumindest weder ein Klassiker noch ein traditionelles Rezept oder ein bekanntes Rezept. Ich habe mal wieder mit den vorhandenen Zutaten ein wenig meine kulinarische Phantasie spielen lassen und es selbst kreiert.



### Leckere Bowl

Es ist ein Rezept für eine schmackhafte Bowl. Mit einer sehr würzigen und schmackhaften Weißweinsauce, die man zum Schluss auch noch aus der Bowl schlürfen sollte.

Eine Besonderheit sind die verwendeten Spargel. Auf den Rat eines Freundes habe ich vor einigen Wochen frischen Spargel geputzt, geschält und dann eingefroren. Denn ich hatte tatsächlich 2 kg Spargel vorrätig. Ich hätte das nicht alles zubereiten und schon gar nicht essen können. Also habe ich ihn wie oben erwähnt eingefroren.

Ich hatte so meine Bedenken gegen das Einfrieren, weil Gemüse durch das Einfrieren gern seine Struktur, Knackigkeit und Festigkeit verliert. Leider behielt ich beim Spargel recht. Die Eiskristalle, die sich aufgrund der Feuchtigkeit im Spargel beim Einfrieren bilden, zerstören ein wenig die Struktur des Spargels. Das Ergebnis ist, dass der eingefrorene, wieder aufgetaute Spargel daher kommt, als wäre er schon gegart. So weich ist er durch das Einfrieren geworden.

Normalen Spargel kocht man in kochendem Wasser gute 12 Minuten, um ihn am besten mit einer frischen Sauce Hollandaise zu verzehren. Der tiefgefrorene Spargel braucht das nicht, er ist nach dem Auftauen fast schon in essbarem Zustand. Die wenigen Minuten des Garens mit den anderen Zutaten in der Pfanne reichen völlig aus.

Kurz gesagt, haben Sie vorbereiteten, tiefgefrorenen Spargel, verfahren Sie nach diesem Rezept. Haben Sie frischen Spargel, putzen und schälen Sie ihn und garen Sie ihn vor der Zubereitung dieser Bowl in kochendem Wasser 12 Minuten, dann verwenden Sie ihn weiter.

Als Hauptzutat kommen Schweinenacken und Bauchspeck in die Bowl. Dazu der erwähnte Spargel und Peperoni für ein klein wenig Schärfe. Abgerundet wird mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

Ein guter Schluck trockener Weißwein kommt in das Gericht, der zusammen mit der Flüssigkeit, die sich durch das Garen bildet, die Sauce bildet. Und die verwendete BBQ-Gewürzmischung gibt der Sauce ihre Würze und Schmackhaftigkeit.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Spargel (geschält, tiefgefroren)
- 2 orange Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Topf Petersilie
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- BBQ-Gewürzmischung
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.*



Mit Schweinefleisch und Bauchspeck  
Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach  
drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinschneiden.

Steaks längs einmal halbieren, dann quer in dicke, kurze  
Streifen schneiden.

Schwarte des Bauchspecks entfernen. Speck ebenfalls längs  
einmal halbieren, dann quer in kurze, dicke Streifen  
schneiden.

Spargel in kurze Stücke schneiden.

Peperoni putzen, Stiel entfernen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Zutaten  
hineingeben und unter Rühren einige Minuten kross anbraten.  
Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schluck

Soave ablöschen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, BBQ-Gewürzmischung und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Fettuccine mit Muscheln und grünem Spargel in Gewürzmarinade**

Ab und zu bekommt man ein kleines Schnäppchen zu kaufen, auch wenn es ein Produkt als Konserve ist. Aber man bekommt es nicht überall und immer zu kaufen. Und ich greife dann eben einfach gern zu.



Mit Muscheln und grünem Spargel

Sie essen sicherlich auch gern Fisch. Oder Meeresfrüchte. Und gerade frische Muscheln sind eine Winterware, denn im heißen Sommer sind die Transportwege zu lang, die Muscheln würden dabei umkippen und verderben. Also kauft man eben auch einmal Muscheln in der Konservendose.

In diesem Fall in einer hellen Gewürzmarinade mit feiner Zitronennote. Dazu gibt es grüne, in kleine Stücke geschnittenen, frischen Spargel, den ich nur in Butter brate. Als Sauce für die Fettuccine reicht die Gewürzmarinade der Muscheln, in die diese eingelegt sind. Will man die Sauce doch noch etwas verlängern, gibt man einen Schluck trockenen Weißwein zu Spargel und Muscheln.

*Für 2 Personen:*

- 230 g Muscheln nach Ceviche-Art (2 Packungen à 115 g)
- 500 g grüner Spargel
- 350 g Fettuccine

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.*



Leckere Fettuccine

Spargel putzen, harte Enden abschneiden und quer in kurze Stücke schneiden.

Fettuccine in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin 6–8 Minuten kross anbraten. Die letzten Minuten die Muscheln mit der Gewürzmarinade dazugeben, vermischen und alles erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Fettuccine auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Spargel und Muscheln mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gegrillte, marinierte Bauchscheiben vom Duroc- Schwein und Spargel mit Sauce Hollandaise**

Dieses Rezept ist ein wenig exklusiv und luxuriös. Sie können es gerne an einem Sonn- oder Feiertag für die Familie zubereiten.



Exzellentes Gericht

Die Hauptzutat stellen die marinierten Bauchscheiben dar, die vom Duroc-Schwein stammen. Duroc-Schweine sind eine alte Schweinrasse, die sich meistens nur von Eicheln ernähren. Das Fleisch ist daher sehr schmackhaft und würzig. Ich würde nach dem Genießen der Bauchscheiben sogar soweit gehen, zu behaupten, dass man diese Ernährung aus dem Fleisch herausschmecken kann. Es ist exzellent und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es saisonales Gemüse und zwar die Königin unter den Gemüsen, deutschen, weißen Spargel.

Und da Hauptzutat und Beilage für dieses Gericht schon ausgefallen und exzellent sind, wird für den Spargel auch eine frische Sauce Hollandaise zubereitet. Verzichten Sie auf industrielle Fertigprodukte für die Sauce Hollandaise mit allen möglichen Zusatzstoffen in der Sauce. Bereiten Sie sie frisch zu. Sie ist in wenigen Minuten zubereitet und schmeckt einfach exzellent zum Spargel. Und man kann auch ein wenig davon mit den Bauchscheiben essen.



Mit frischer Sauce Hollandaise

Ein sehr leckeres Gericht!

*Für 2 Personen:*

- 4 Bauchscheiben vom Duroc-Schwein (600 g)
- Rapsöl

*Für die Marinade:*

- beliebige Kräuter (bevorzugt Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Als Beilage:*

- 1 kg deutscher, weißer Spargel

*Für die Sauce Hollandaise:*

- [Grundrezept](#)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*

Mit den kleingeschnittenen Kräutern, den Gewürzen und ausreichend Olivenöl eine feine Marinade zubereiten und in eine Schüssel geben, Bauchscheiben hineingeben. Gut mit der Marinade vermischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden. Spargel schälen. Spargel in einem großen Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spargel viel Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Bauchscheiben darin auf jeder Seite 1–2 Minuten kross grillen.

Parallel dazu Sauce Hollandaise nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils zwei Bauchscheiben auf einen Teller geben. Die Hälfte der Spargel dazugeben. Ausreichend und großzügig Sauce Hollandaise auf die Spargel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Geflügel-Bifteki mit grünem Spargel**

Sie bereiten sicherlich gern Gemüse saisonal zu. Es bietet sich daher zur Zeit gerade an, zu frischem Spargel zu greifen. Denn es ist Spargelsaison.



Leckerer Spargel mit Butter und Salz

Egal, ob weißer oder grüner Spargel, er schmeckt immer. Er braucht nur ein paar Butterflöckchen und etwas Salz.

Aus Zeitspargründen gibt es ihn hier grün. Und mit einer Hauptzutat als Convenience-Produkt. Nämlich griechische Geflügel-Bifteki. Diese werden nur kurz in Butter angebraten und dazu serviert. Lecker!

*Für 2 Personen:*

- 400 g Geflügel-Bifteki (2 Packungen à 200 g, mit Feta, Joghurt und Käse)
- 800 g grüner Spargel (2 Packungen à 400 g)
- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: 15 Min.*



Mit kross gebratenen Bifteki  
Spargel in kochende Wasser 15 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in zwei Pfannen erhitzen und Bifteki darin unter mehrmaligem Wenden mehrere Minuten kross und knusprig braten.

Bifteki auf zwei Teller verteilen Spargel ebenfalls dazu verteilen. Einige Butterflöckchen auf die Spargel geben und diese noch salzen. Servieren. Guten Appetit!

---

# Legierte Spargelsuppe und Hähnchenherzen-Spargel-

# Kapern-Pfanne



Leckerer Süsschen

Ein Gericht für einen Sonntag. Mit einem Süsschen als Vorspeise. Bei der es sich eben anbietet, die Spargelschalen der Spargel vom Hauptgang und das Spargelkochwasser zu verwerten.

Leider ohne Dessert. Dazu hatte ich keine Zutaten vorrätig. Sonst wäre das 3-Gänge-Menü am Sonntag perfekt gewesen. So wird es ein leckerer 2-Gänge-Menü.

Ich dokumentierte dies einmal mit drei Foodfotos, aufgrund der Vorspeise ein Foodfoto mehr als Sie sonst gewohnt sind. Aber wenn Sie Spargel gern essen – und zur Zeit ist ja Spargelsaison – können Sie dieses Gericht gut zubereiten, wenn Sie Spargel gekauft oder vorrätig haben, bei dem einige Spargelstangen gebrochen sind. Für die Innereienpfanne wird der Spargel nämlich auf kleine Größe zurechtgeschnitten, damit er von der Größe her zu den Hähnchenherzen passt.



Schöne Mischung

Die zusätzlichen Kapern verleihen dem Gericht eine leichte Säure.

Und das Einweichwasser der Kapern, zusammen mit einigen Esslöffeln des Kochwassers der Spargel, zusammen mit der Nussbutter der gebratenen Hähnchenherzen und vermischt mit dem Gewürzsalz der Herzen ergeben eine dunkle, würzige, schmackhafte und leicht saure Sauce. Die gut zum Gericht passt.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 1 kg Spargel
- 4 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- Fleischgewürzsalz
- Pfeffer
- Zucker

- eine große Portion Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 45 Min.*



Kapern bringen leichte Säure

Herzen in eine Schale geben, mit einer großen Portion Gewürzsalz würzen und gut vermischen.

Spargel schälen. Spargelschalen aufbewahren. Spargel in kleine Stücke schneiden. In kochendem Wasser 12 Minuten garen. Spargel mit dem Schöpflöffel herausheben und in eine Schüssel geben.

Spargelschalen in das Kochwasser der Spargel geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Spargelschalen mit dem Schöpflöffel herausheben. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

1 TL Kapern mit dem Schneidemesser zerkleinern.

Suppe nur noch sieden lassen. Eier aufschlagen und Eigelbe vom

Eiweiß trennen. Eigelbe mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren und sie somit legieren. Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen. Mit etwas Kapern garnieren. Servieren.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Herzen darin unter Rühren mehrere Minuten auf allen Seiten kross anbraten. Spargelstücke dazugeben, in der Butter herumschwenken und erhitzen. 3 TL Kapern dazugeben. Alles gut erhitzen und mit der Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Grüner Spargel, Knoblauch, Basilikum, Burrata und Penne Rigate**

Was meinen Sie wohl, kann man mit den in der Überschrift beschriebenen Zutaten zubereiten? Natürlich, ein leckeres Pastagericht, das man am besten gleich selbst kreiert.



Mit wenigen, frischen Zutaten

Ich sage es Ihnen gleich zu Anfang: Das Gericht schmeckt hervorragend. Als Hauptzutaten fungieren der grüne Spargel, wirklich viel Knoblauch und ein Topf Basilikum. Als Würze verwende ich nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker. Und um der Sauce ein wenig Geschmack zu geben, kommt noch etwas Currypulver hinein.

Die Burrata wird nur kleingeschnitten und kurz vor dem Servieren unter das Pastagericht gehoben und mit ihm vermischt.

Wenn Sie die Sauce ein wenig verlängern wollen, bietet sich wie immer an, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta zu verwenden.

*Für 2 Personen:*

- 500 g grüner Spargel (1 Bund)
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Topf frischer Basilikum

- 1 Burrata
- 350 g Penne Rigate
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.*



Schmackhaft und lecker

Grünen Spargel putzen, von den holzigen Ende befreien und quer in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinschneiden.

Burrata in kleine Stücke schneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel und Knoblauch darin gute 5 Minuten unter Rühren anbraten. Basilikum dazugeben. Einen Schluck Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Bei Bedarf die Sauce mit dem Kochwasser der Pasta verlängern.

Burrata dazugeben und ebenfalls unterheben.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gourmetspargel mit Sauerrahmsauce mit Speck, Pilzen und Petersilie**



Mit leckerer Sauerrahmsauce

Suchen Sie noch zum Ende der Spargelzeit ein ansprechendes, leckeres Rezept für Spargel? Dann gefällt Ihnen vielleicht dieses Rezept und das Gericht wird Ihnen sicherlich munden. Ich habe es selbst kreiert, und nach der Zubereitung hat der Spargel mit der leckeren Sauce wirklich erstklassig geschmeckt.

Außerdem hatte ich beim Kauf dieses Spargels wirklich ein Novum zu verzeichnen. Kauft man ein Pfund Spargel, also 500 g, so enthält das Pfund meistens 6–8 Spargel, je nach Klasse und somit Dicke des Spargels. Bei diesem Spargel musste ich mich aber wirklich wundern. Das Pfund Spargel enthielt nur vier (!) Spargel, die allerdings so dick waren wie ein starker, dicker Daumen. Wirklich. Kein Scherz. Da war ich natürlich noch umso mehr auf deren Geschmack gespannt.

Der Spargel, den ich gekauft habe, stammt auch nicht aus den bekannten Regionen in Baden, zum Beispiel aus Schwetzingen, wo sie einen hervorragenden Lößboden zum Spargelanbau haben. Er stammt aus einem Dorf südlich von Bremen. Und klassifiziert

ist er mit Klasse I, 16/26. Letzteres bedeutet, dass der Spargel einen Durchmesser von 16–26 mm hat, und somit wird dieser Spargel als Gourmetspargel bezeichnet.

Und für diesen Gourmetspargel habe ich mir eine leckere Sauce einfallen lassen. Hauptzutaten sind Bauchspeck, Austernpilze und frische Petersilie. Gebunden mit Sauerrahm. Und zu dieser Sauce passt auch eine Portion Säure, so dass ich sie mit etwas trockenem Weißwein verlängere.

*Für 2 Personen:*

- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Austernpilze
- 60 g frische Petersilie (2 Packungen à 30 g)
- 200 ml Sauerrahm
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.*



Leckerer Gourmetspargel  
Spargel putzen und schälen.

Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze ebenfalls kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bauchspeck und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Petersilie dazugeben. Rahm dazugeben. Sauce mit einem Schuss Chardonnay verlängern. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spargel auf zwei Teller verteilen.

Sauce großzügig über die Spargel geben.

Seeviere. Guten Appetit!

---

# FrISChe Spargelsuppe mit Spargelspitzen und Eieinlage



Mit Spargelspitzen und Ei

Sie suchen noch zur Spargelsaison ein gutes Spargelrezept? Ich habe hier eines für Sie, für eine leckere Spargelsuppe.

Ich hatte ein Pfund Spargel zur Verfügung. Das war jedoch eher der Überschuss an frischem Spargel, denn ich hatte hier nur sehr, sehr dünne Spargel erstanden. Allein beim Transport nach Hause rechnete ich mit viel Spargelbruch in der Einkaufstüte.

Also entschied ich mich, den Spargel nicht zu schälen, wobei ich noch mehr Spargelbruch produziert hätte. Sondern den Spargel nur für eine Spargelsuppe auszukochen. Normalerweise verwendet man dafür nur die Schalen von frischem Spargel, den

man dann anderweitig als Beilage für ein Gericht zubereitet. Und kocht die Schalen in reinem Wasser aus.

Hier bin ich dann nochmal einen anderen Weg gegangen und habe den Spargel in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Daher auch der leicht dunkelbraune Ton der Suppe. Diese Idee war aber nicht so gut, die Gemüsebrühe nimmt auch nach längerem Kochen nicht so sehr wie gewohnt den Spargelgeschmack an. Also bietet es sich doch an, für das Auskochen lieber nur Wasser zu verwenden und die Suppe dann einfach nur noch zu würzen.

Aber dennoch, die Suppe schmeckt. Schließlich ist sie frisch aus frischen Zutaten zubereitet. Als besonderen Pfiff lege ich die Spargelspitzen zur Seite und koche sie in der Suppe in den letzten 10 Minuten in der Suppe als Einlage mit. Den ausgekochten Spargel nehme ich natürlich nach dem langen Garen vorher mit dem Schöpflöffel vorsichtig heraus. Und als zweite Zutat kommen noch verquirlte Eier hinein, die ich vorsichtig mit dem Schneebesen einrühre.

Dann kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie auf die angerichtete Suppe. Und abgeschmeckt wird sie natürlich vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Mit den Lichtverhältnissen im Frühling oder Sommer ist das so eine Sache. Es ist zwar länger sonnig und auch länger hell, das ist ja sehr schön, weil man gern mehr draußen unterwegs ist. Allerdings fotografiere ich meine Foodfotos normalerweise abends bei Kunstlicht und habe den Weißabgleich in meinem Fotoapparat auch entsprechend eingestellt. Bei manchen Fotos in der jetzt helleren Jahreszeit, wenn ich diese schon früher und nicht spät abends fotografiere, habe ich leider gemischte Lichtverhältnisse, sowohl natürliches Licht durch das Küchenfenster als auch Kunstlicht von der Beleuchtung in der Küche. Das sieht man den Fotos dann leider an, wie auch in diesem Rezept, und sie sind leider nicht gut ausgeleuchtet.



Schlechte Lichtverhältnisse

*Für 2 Personen:*

- 1 kg sehr dünner Spargel
- 800 ml [Gemüsebrühe](#)
- 2 Eier
- frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.*

Spargelspitzen abschneiden und in eine Schale geben.

Restlichen Spargel grob zerkleinern.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Spargelstücke hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt zwei Stunden köcheln lassen.

Spargel mit dem Schöpflöffel herausnehmen.

Spargelspitzen hineingeben und nochmals 10–12 Minuten garen.

Eier in eine Schale aufschlagen, mit dem Schneebesen verquirlen und langsam, unter Rühren mit dem Schneebesen in der Brühe die Eier in dieselbe geben.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Eine kleine Portion Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinshaxe mit Spargel**



### Gebackene Haxe

Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarte und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es saisonal Spargel aus Deutschland! Ich spare mir dabei einmal die Butterflöckchen, sondern salze den Spargel nur ein wenig.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

*Für 2 Personen:*

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.  
| Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft*



Mit deutschem Spargel

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Spargel schälen. Kurz vor Ende der Backzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spargel darin 12 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf

zwei Teller geben.

Spargel dazugeben und leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Omas Hühnerfrikassee – traditionelles Rezept für jeden Anlass



Hühnerfrikassee [nach Omas Rezept](#) ist ein klassisches Gericht und ein wahrer Genuss für die ganze Familie. Das Rezept ist einfach zuzubereiten und überzeugt mit einer leckeren, cremigen Sauce, die mit Gemüse, Fleisch und Hühnerbrühe zubereitet wird. Dieses traditionelle Gericht eignet sich

sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe.

Omas Hühnerfrikassee Rezept ist ideal für die Zubereitung in großen Mengen, da es sich gut einfrieren und später wieder erwärmen lässt. So kann man das Gericht vorbereiten und bei Bedarf schnell und einfach servieren. Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ist besonders praktisch für Familienfeiern oder Partys, bei denen ein schmackhaftes Gericht für viele Gäste benötigt wird.

Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ist nicht nur lecker, sondern auch gesund, da es viel Gemüse enthält. Durch das Hinzufügen von Spargel, Erbsen und Möhren sowie Champignons bekommt das Gericht eine angenehme Frische und eine interessante Textur. Zudem bleibt das Hähnchenfleisch durch das langsame Garen zart und saftig.

## **Omas Hühnerfrikassee – Klassisches Rezept, viele Variationen**

Das Geheimnis von Hühnerfrikassee nach Omas Rezept liegt in der Kombination aus frischen Zutaten und dem schonenden Garen des Fleisches. Die klassische Zubereitung sorgt für ein wohlschmeckendes Gericht, das Jung und Alt begeistert. Durch das Hinzufügen von verschiedenen Gemüsesorten kann das Gericht saisonal angepasst werden und somit das ganze Jahr über zubereitet werden.

Je nach Geschmack können auch andere Gemüsesorten verwendet werden. Auch die Sauce kann je nach Vorliebe mit Weißwein oder Sahne verfeinert werden. Eine vegetarische Variante von Omas Hühnerfrikassee Rezept ist ebenfalls möglich, indem das Hähnchen durch Tofu oder Seitan ersetzt wird und die Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe ausgetauscht wird.

Neben dem traditionellen Hühnerfrikassee Rezept gibt es auch Variationen, die an regionale Vorlieben angepasst sind. So können zum Beispiel Gewürze wie Curry oder Paprika hinzugefügt werden, um dem Gericht eine exotische Note zu verleihen. Auch

die Zugabe von frischen Kräutern wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch kann das Aroma des Gerichts noch weiter verfeinern.

Insgesamt ist Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ein wahrer Klassiker, der sich durch seine einfache Zubereitung, den köstlichen Geschmack und die vielfältigen Variationsmöglichkeiten auszeichnet. Es ist ein Gericht, das Generationen verbindet und immer wieder gerne auf den Tisch kommt. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von diesem traditionellen Rezept begeistern!

#### *Zutaten von Omas Hühnerfrikassee Rezept:*

- 1 Brathähnchen
- 2 TL Salz
- nach Belieben Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Eigelbe
- $\frac{1}{2}$  Becher Sahne
- 1 Dose Spargelstücke
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 Glas Champignons
- etwas Mehl
- nach Belieben Margarine

#### *Zubereitung von Omas Hühnerfrikassee Rezept:*

1. Das Hähnchen zunächst mit Salz würzen und in einen Kochtopf legen. Anschließend den Topf bis zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser auffüllen.
2. Die Zwiebel schälen, vierteln und zusammen mit den gewaschenen und kleingeschnittenen Tomaten zum Hähnchen in den Topf geben.
3. Zwei Teelöffel Salz und Pfeffer ins Wasser streuen,

anschließend zum Kochen bringen. Das Hähnchen je nach Größe 40–60 Minuten (Brathähnchen) oder mindestens 2 Stunden (Suppenhuhn) köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Die Garprobe lässt sich durchführen, indem man einen Schenkel leicht herauszieht; er sollte sich problemlos lösen.

4. Das fertig gegarte Hähnchen aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Die entstandene Brühe durch ein Sieb passieren. Anschließend das Hähnchenfleisch von den Knochen trennen.
5. Margarine im Topf erhitzen und das Mehl zügig unter Rühren hinzufügen. Die gesiebte Geflügelbrühe langsam zur Mehlschwitze gießen, zunächst nur wenig, um eine glatte Konsistenz zu erzielen und Klumpenbildung zu vermeiden. Danach die verbleibende Brühe einrühren. Die Mischung etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, dann mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
6. Zwei Eigelbe mit Sahne verquirlen und in die Sauce einrühren. Das Hähnchenfleisch zusammen mit Champignons, Erbsen, Möhren und Spargel zur Sauce geben und alles erwärmen, bis es heiß ist.
7. Das fertige Hühnerfrikassee nach Omas Rezept heiß servieren.

*Hinweis: Statt eines ganzen Hähnchens können auch Hühnerschenkel für das Frikassee verwendet werden.*

Guten Appetit!

---

# Schweinebauch-Rolle mit grünem Spargel und gelbem Reis



Spargel, egal ob grün oder weiß, kann man auch gut in voller Länge als Füllung für eine Rolle verwenden. Dazu eignen sich dann z.B. solche Scheiben vom Schweinebauch, aber auch dünne Scheiben Rinderleber oder Fischfilet beliebiger Art.

Man gibt sie einfach als Rolle in eine Pfanne mit Deckel, in der man einen guten Schluck Weißwein erhitzt hat und lässt sie im Dampf einige Zeit garen.

Für einige Röstspuren werden die Schweinebauch-Scheiben jedoch vorher ganz kurz angegrillt.

Als Beilage gibt es gelben Reis, Sie haben es sicherlich schon erraten, es ist normaler Langkornreis, der mit Kurkuma gelb

gefärbt wird.

*Für 2 Personen:*

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- 500 g grüner Spargel
- Soave
- Fleisch-Gewürzsalz
- 8 EL Langkornreis
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Sonnenblumenöl
- 6 Zahnstocher

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Schweinebauchscheiben auf jeder Seite kräftig mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder

Seite nur 1 Minute (!) für Röstspuren grillen.

Herausnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Reis in einen Topf geben, leicht salzen, Wasser dazugeben und 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Möglichst alles Wasser aufsaugen bzw. verkochen lassen. Danach Kurkuma dazugeben und alles gut vermischen.

Parallel dazu drei Scheiben Schweinebauch längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Die Hälfte des Spargels darauf legen. Spargel salzen. Schweinebauchscheiben zusammenrollen und oben jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

Einen guten Schluck Soave in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Schweinebauch-Rollen hineingeben und zugedeckt 12 Minuten garen.

Reis in eine geeignete Form geben, um kleine Halbkugeln damit zu formen (z.B. ein Eiskugelhandgerät) und jeweils zwei Halbkugeln schön auf zwei Tellern drapieren.

Jeweils eine Schweinebauch-Rolle dazugeben. Zahnstocher vor dem Servieren nicht entfernen, sonst fällt die Rolle auseinander.

Würzige Weißwein-Sauce über die Rolle geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pferde-Roastbeef mit grünem**

# Spargel



Mit leckerer, dunkler Bratensauce

Ein einfaches Rezept. Mit drei Hauptzutaten.

Da ist einmal das leckere Pferde-Roastbeef, das mehrere Stunden geschmort wird und dann butterweich ist.

Und zwar in einer selbst zubereiteten und portionsweise eingefrorenen Bratensauce.

Als Beilage gibt es frischen, grünen Spargel, den man ja nicht schälen muss und der daher sehr einfach in der Zubereitung ist.

Alles in allem also recht einfach und überschaubar. Nur das Schmoren dauert eben seine Zeit.

Aber man erhält ein sehr wohlschmeckendes Gericht.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Pferde-Roastbeef
- 400 ml Bratenfond
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 kg grüner Spargel (2 Bund à 500 g)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 ½ Stdn.*



Mit frischem, grünem Spargel

Braten auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten darin auf allen Seiten einige Zeit kross anbraten.

Mit der Kochzange herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten.

Braten wieder dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. schmoren lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Spargel putzen.

Wasser in einem sehr großen Topf erhitzen und Spargel im Ganzen darin 12 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei große Teller verteilen und salzen.

Sauce abschmecken.

Braten aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und die Scheiben auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tafelspitz mit Meerrettich- Sauce und Spargel-Brokkoli- Gemüse**



Saftiger und zart geschmorter Tafelspitz

Ein Tafelspitz ist auf dem monatlichen Speiseplan immer gern gesehen.

Der Tafelspitz ist aus dem hintersten Teil des Rindes, kurz vor dem Schwanzstück. Es ist Fleisch zum Schmoren und sollte mindestens 2 Stunden gut geschmort werden. Dann schmeckt er so richtig lecker und lässt sich einfach auseinanderziehen, dass man fast kein Messer benötigt.

Das Kochwasser des Tafelspitz geben Sie einfach durch ein Küchensieb in eine Schüssel, sieben somit das Gemüse und die Gewürze heraus und verwenden die Brühe für weitere Zubereitungen wie Suppen oder Saucen.

Die Meerrettich-Sauce bereiten Sie am besten frisch nach dem Grundrezept zu, Sie können auch eine größere Menge zubereiten, denn sie lässt sich in einem Vorratsglas gut einige Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

*Für 2 Personen:*

- 700 g Tafelspitz
- 1  $\frac{1}{2}$  l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- ein kleines Stück Meerrettich
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Spitzkohl
- 5 schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Lorbeerblätter
- ein kleines Stück Sternanis
- 1 TL Salz
- Olivenöl

*Für die Meerrettich-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 500 g Spargel
- $\frac{1}{2}$  Brokkoli
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2  $\frac{1}{2}$  Stdn.*



Mit frischer Meerrettich-Sauce

Zwiebeln ungeschält in zwei Hälften schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Oliveneröl in einem großen Topf erhitzen.

Tafelspitz auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben.

Gewürze im Ganzen dazugeben. Salz dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt 2 ½ Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Spargel putzen, schälen und grob zerkleinern. Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12

Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit Röschen zu dem Spargel geben und noch 5 Minuten mitgaren. Kochwasser abschütten. Gemüse salzen.

Tafelspitz aus dem Kochwasser nehmen. Auf ein Arbeitsbrett geben und in Scheiben tranchieren.

Auf zwei Teller verteilen.

Meerrettich-Sauce darüber geben.

Spargel-Brokkoli-Gemüse auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!