

# Spargel-Salat

Spargel kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn schälen und in kochendem Wasser garen. Man kann ihn in Fett braten. Oder man kann einen Salat daraus zubereiten.

Notmalerweise gart man ihn in kochendem Wasser und reicht ihn mit zerlassener Butter, Kräuterbutter oder Sauce Hollandaise. Dazu reicht man gekochten Schinken, helles Fleisch wie Pute oder Hähnchen. Oder einfach Salzkartoffeln.

Ich habe mich hier entschieden, einen Salat aus dem Spargel zuzubereiten. Ich gebe noch gekochten Schinken hinzu. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und schließlich gekochte Eier.

Ich würze nur mit Salz.

Das Dressing bereite ich aus Weißwein-Essig und Olivenöl zu.

[amd-zlrecipe-recipe:375]

---

# Spargelcreme-Suppe

Spargel ist ja ein saisonales Gemüse. Es ist nur im Frühjahr von April bis Juni zu bekommen. Ich habe in der letzten Zeit des öfteren einmal nach saisonalem Gemüse oder einer saisonalen Zubereitung geschaut. Auch die Adventszeit ist ja saisonal, zu dieser Zeit gibt es Gebäck, Stollen und Festtags-Menüs an den Advents-Sonntagen. Ich bin auch jetzt schon auf eine Website mit Adventskalendern gestoßen, die ganz besondere Füllungen haben: [Weihnachtskalender mit leckerer Füllung](#). Schaut sie Euch mal an, man kann jetzt schon für die Weihnachtszeit ein wenig vorsorgen.

Es ist ja durchaus bekannt, dass man bei der Zubereitung von weißem Spargel die Schalen der Spargel nicht wegwirft. Sondern sie aufbewahrt, um sie auszukochen und ein leckeres Süppchen daraus zuzubereiten.

Eine Spargelsuppe ist somit eine sehr leckere Vorspeise.

Ich bereite sie in der Weise zu, dass ich die Spargelschalen für mehr Geschmack in Gemüsefond auskoche.

Dann gebe ich noch kurz vor dem Servieren, wenn die Suppe nicht mehr kocht, zwei Eigelbe hinzu, um die Suppe zu legieren und eine Spargelcreme-Suppe zuzubereiten.

Übrigens, dass man Spargel gegessen hat, riecht man am Urin beim Pinkeln. Spargel enthält die Asparagin-Säure, die in den Urin übergeht und dies riecht man dann. Allerdings können auch nur bestimmte Menschen diese Säure riechen, denn dies ist genetisch bedingt.

[amd-zlrecipe-recipe:372]

---

## Spargel-Kohlrabi-Tarte

Ich hatte ein Pfund Spargel vorrätig. Also kam ich auf die Idee, eine Tarte mit dem Spargel zuzubereiten.

Zudem hatte ich auch noch einen Kohlrabi vorrätig, der auch gut zu der Tarte passt. Denn beides sind weiße Gemüsesorten.

Gewürzt wird einfach mit etwas getrocknetem Dill.

[amd-zlrecipe-recipe:149]

---

# Schnitzel mit Spargel

Einfaches Gericht. Zutaten sind Schnitzel und Spargel.

Auf die Spargel gebe ich nur Butter.

Das Gericht ist schnell zubereitet, in nicht einmal 10 Minuten ist es fertig, und ist sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:144]

---

# Pansen-Spargel-Gulasch mit Rosinen und Penne Rigate

Die Innereien-Woche hat sich nun doch um eine Woche verschoben. Mein Online-Metzger hat nicht immer Bullenhoden vorrätig. Und auch sein Lieferant kann dies nicht immer sofort liefern. Denn schließlich braucht es dafür einen ganzen Bullen. ☐

Als erstes Innereien-Gericht bereite ich Gulasch mit Pansen und Spargel zu, dazu Pasta. Dieses Gericht war so eigentlich nicht geplant, ich bin eher zufällig darauf gekommen.

Pansen muss man für die weitere Zubereitung erst vorbereiten. Voraussetzung ist natürlich, dass man vom Schlachter weiß, also gereinigten Pansen bekommt. Dann muss der Pansen in Gemüsefond etwa 3–4 Stunden köcheln, um gegart zu sein.

Dies habe ich mit dem mir gelieferten Pansen getan. Ich habe ihn dann mit dem Schaumlöffel herausgehoben, auf einen Teller gegeben und abkühlen lassen. Nach dieser langen Garzeit ist der Pansen leicht faserig. Und als ich ihn so betrachtete, erinnerte er mich an gegartes, faseriges Rinder-Gulasch. Und ich dachte mir, wieso nicht von der Hälfte des vorgegarten Pansen ein schönes Gulasch zubereiten. In kleine Stücke geschnitten. Dazu passte dann noch, dass ich noch Spargel vorrätig hatte, der verbraucht werden musste. Das passte dann zum Gulasch.

Und zusätzlich habe ich etwas Rosinen in das Gulasch gegeben. Die Rosinen sorgen für eine leichte Süße im Gulasch.

Die Sauce bilde ich allein aus dem stark verkochten und reduzierten Gemüsefond, den man nicht weiter würzen muss. Der reduzierte Fond ist so würzig, dass ich zum einen noch etwas Sahne zum Binden und Abmildern hinzugebe. Und zusätzlich kann man die Sauce auch noch mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Das Gericht ist somit selbst kreiert und schmeckt wirklich lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:143]

---

## **Spargelsuppe mit Ei-Einlage**

Ich hatte wieder einmal von der Zubereitung von Spargel Spargelschalen und -enden übrig und habe einfach eine Spargelsuppe daraus zubereitet.

Da die Suppe nur wenig Geschmack hat, wenn man den

Spargelabfall nur in Wasser auskocht und die Suppe dann würzt, koche ich den Spargelabfall in Gemüsefond aus. Alternativ kann man auch gern einen halben Gemüse-Brühwürfel dafür verwenden.

*Mein Rat:* Wenn man eine Spargel-Cremesuppe zubereiten will, lässt man die Suppe abkühlen. Sie darf auf keinen Fall mehr kochen und sollte um einiges abgekühlt sein. Dann gibt man ein Eigelb hinzu, mit dem man die Suppe legiert, verrührt dieses und bereitet damit eine Cremesuppe zu. Dann sofort in den Suppenteller geben und servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:137]

---

## Spargel-Kartoffel-Auflauf

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/06/video07062017\\_1-1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/06/video07062017_1-1.mp4)

Diesmal bereite ich eine Kreation eines Spargel-Gerichts zu.

Ich hatte mir überlegt, dass man abseits der üblichen Zubereitung von Spargel diesen einmal als Auflauf zubereiten kann.

Dazu wähle ich als weitere Hauptzutat Kartoffeln.

Ich gebe einen selbst zubereiteten Gemüsefond darüber.

Und natürlich bekommt der Auflauf eine große Menge an geriebenem Gouda zum Überbacken.

Der Auflauf ist sehr schmackhaft.

*Mein Rat:* Es bietet sich auch noch eine andere Variante eines Spargel-Gerichts an. Man sollte Spargel auch einmal als Eintopf mit Kartoffeln und diversen anderen Gemüsesorten zubereiten. Das ist sicherlich auch sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:135]

---

## Spargel-Schinken-Frikadellen

Wie bereitet man Spargel normalerweise zu? Geschält und in Salzwasser gekocht.

Serviert wird er mit einer – hoffentlich selbst zubereiteten – Sauce Hollandaise oder Mayonnaise.

Dazu gibt es einige Scheiben Braten, ein Schnitzel oder Hähnchenbrust. Oder gekochten Schinken oder Salzkartoffeln.

Das ist mir zu eintönig. Deswegen fiel mir dieses Rezept mit Frikadellen ein.

Ich gare den Spargel und zerkleinere ihn in einer Küchenmaschine. Dann gebe ich Schinkenwürfel dazu. Eier für Bindung und etwas Semmelbrösel für weitere Festigkeit, da ja Spargel ein recht wässriges Gemüse ist.

Daraus forme ich mit der Hand Frikadellen und brate sie in einer Pfanne mit Deckel in Butter an.

Ich hatte zunächst überlegt und dies im Video auch so gezeigt, dazu eine kleine Schale mit Austern-Sauce zum Dippen zu reichen. Aber ich stellte fest, dass dies nicht notwendig ist. Die Frikadellen sind aufgrund des verwendeten Schinkens würzig genug, sie benötigen keine zusätzliche würzige Sauce.

Dies ist ja zunächst erst eine neue Kreation. Sie ist aber

noch verbesserungsfähig. Beim nächsten Mal sollte ich mehr Spargel – eventuell ein ganzes Pfund – verwenden und den in der Küchenmaschine zerkleinerten Spargel kräftig ausdrücken oder in ein Küchensieb geben, damit er nicht so wässrig ist und der Frikadellenteig dadurch nicht so flüssig wird.

Aber die Frikadellen schmecken sehr aromatisch und würzig nach Spargel und Schinken.

*Mein Rat:* Wie immer bei der Zubereitung von Spargel die Schalen und Enden der Spargel für eine schöne Spargelcreme-Suppe aufbewahren.

[amd-zlrecipe-recipe:136]

---

## **Putenoberkeule in Kapern-Chili-Weißwein-Sauce mit Spargeln und Mayonnaise**

Langer Titel für das Rezept, aber ich habe für beide Haupt-Zutaten auch jeweils eine eigene Sauce zubereitet.

Ich hatte noch eine Putenoberkeule vorrätig. Und natürlich zu dieser Jahreszeit 1 kg Spargel. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Essen für den Sonntag-Mittag. Fleisch mit Gemüse und zwei Saucen.

Ich würze die Putenoberkeule nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich Kapern aus dem Glas und Chili-Schoten. Die Sauce an sich bilde ich mit trockenem Weißwein.

Ich schäle die Spargel, zerteile sie ganz grob und gare sie klassisch in kochendem Wasser.

Anstelle einer Sauce Hollandaise bereite ich eine einfache Mayonnaise nach dem Grundrezept zu. Auch diese Sauce schmeckt hervorragend zu den Spargeln.

Geflügelfleisch kann Bakterien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Deswegen sollte man Geflügel immer gut durchgaren. Für die kleine Putenoberkeule reicht das Garen über eine Zeit von 30 Minuten. Das Fleisch ist durchgegart, aber noch leicht rosé und sehr zart. Herrlich.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann auch das Einweichwasser der Kapern aus dem Glas in die Sauce mit hineingeben. Der Weißwein bringt ja schon Säure mit sich, und das Einweichwasser verstärkt diese nur noch.

*Noch ein Rat:* Unbedingt die Schalen und die Enden der Spargel aufbewahren und eine schöne Spargelcreme-Suppe zubereiten. Das Rezept dazu gibt es hier.

*Ein letzter Rat:* Der Urin kann nach dem Verzehr des Spargels beim Urinieren einen typischen Geruch aufweisen. Das ist auf die Asparagusin-Säure zurückzuführen, die der Spargel beinhaltet. Allerdings ist sowohl die Fähigkeit, diese Säure entsprechend abzubauen als auch die Fähigkeit, diese Säure zu riechen, genetisch veranlagt und nicht jeder besitzt sie. Man muss sich also auch nicht wundern, falls man beim Urinieren keinen besonderen Geruch riecht.

[amd-zlrecipe-recipe:78]

---

# Spargelcreme-Suppe

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_1.mp4)

Eine einfache Spargelcreme-Suppe, zubereitet aus den Schalen und den Spargelenden von einem Pfund Spargel.

Die Suppe ist mir nicht so richtig gelungen. Ich habe das Eigelb, das ich zum Schluss zum Legieren und zum Binden der Suppe in diese einrühre, noch eingerührt, als die Suppe noch zu heiß war. Das Eigelb ist daher in der Suppe ausgeflockt und hat die Suppe nicht gebunden und legiert.

Ich würze die Suppe auch nur mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Zum Verfeinern gebe ich noch einige Spritzer Worcestershire-Sauce dazu. Und garniere die Suppe mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

*Mein Rat:* Die Suppe etwas abkühlen lassen, bevor man das Eigelb zum Binden und Legieren unterrührt.

[amd-zlrecipe-recipe:67]

---

# Schweineschnitzel mit Spargel und Tomaten-Sahne-Sauce



Mit leckerer Sauce

Diesmal ein einfaches Gericht mit Schnitzel und Spargeln.

Als Sauce bereite ich keine Sauce Hollandaise zu, sondern diesmal eine Sauce aus stückigen Tomaten und Sahne.

*Mein Rat:* Spargel kann man auch außerhalb der Saison zu dieser Jahreszeit zubereiten. Man friert sie einfach ein. Dazu werden die Spargel erst geschält, dann ganz kurz in kochendem Wasser blanchiert und dann eingefroren.

*Noch ein Rat:* Wie man Spargel richtig zubereitet, findet man auf [spargelkochen.net](http://spargelkochen.net).

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Schweineschnitzel
- 500 g Spargel
- 100 ml stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 10 Min

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 8–10 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel in zwei Durchgängen auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen, jeweils zwei Schnitzel zu den Spargel geben und warmhalten.

Tomaten mit Saft in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Sahne dazugeben und verrühren. Abschmecken. Großzügig über Spargel und Schnitzel verteilen. Servieren.

---

# Spargel



Leckerer vegetarisches Gericht

Um eine Sauce Hollandaise für die Spargel zuzubereiten, benötigt man Eier. Diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig.

Und um eine Käse-Sauce zuzubereiten, benötigt man Sahne, die ich aber auch nicht vorrätig hatte.

Also bereite ich die Spargel einfach mit Butter zu.

Die Spargel werden natürlich noch ein wenig gesalzen.

Das Gericht ist aufgrund der verwendeten Butter leider nicht mehr vegan, sondern nur vegetarisch.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 kg Spargel
- Butter
- Salz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6–8 Min.

Spargel schälen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spargel darin 6–8 Minuten garen.

Herausnehmen und auf zwei Teller geben. Salzen. Einige Butterflocken darüber geben. Servieren.

---

## Spargelsuppe



Leckere Suppe

Normalerweise bereitet man die Brühe der Spargelsuppe aus den Schalen der geschälten Spargel zu. Ich hatte jedoch zu wenig Spargelschalen, um sie auszukochen. Und habe daher für die Brühe einfach einen Gemüfefond gewählt.

Anstelle mit frisch kleingeschnittener Petersilie würze ich die Suppe mit frisch geriebenem Muskat.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 10 Spargel
- 700–800 ml [Gemüsefond](#)
- Frischer Muskat

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Spargel schälen und in Stücke schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen. Spargel dazugeben und etwa 5 Minuten darin garen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Muskat mit einer feinen Küchenreibe frisch darüber reiben. Suppe servieren.

---

# Putensteaks mit grünem Spargel



## Pute mit Spargel

Mehrere kleine Putensteaks, aus der Putenbrust herausgeschnitten. Dazu gibt es grünen Spargel.

Ich serviere den Spargel nur mit Salz und einigen Butterflocken und bereite keine selbst zubereitete, aufwändige Sauce Hollandaise zu. Und man sollte sowieso keine industriell gefertigte Sauce Hollandaise dazu verwenden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 6–7 kleine Putensteaks (400 g)
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6–8 Min.

Spargel schälen und putzen und quer in jeweils zwei Teile

halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin etwa 6–8 Minuten garen.

Währenddessen aus der Putenbrust kleine, daumendicke Steaks schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeweils jeder Seite 3–4 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Steaks herausnehmen und auf einen großen Teller geben. Spargel ebenfalls herausnehmen und dazugeben. Spargel salzen. Einige Butterflocken darauf geben. Alles servieren.

---

## **Krustenbraten in Burgunder-Sauce mit Klößen und Spargel**



Braten, Spargel, Klöße und viel Sauce

Passend zum heutigen Feiertag gibt es auch ein Festtags-Essen. Nämlich einen Braten mit Klößen und Spargel und einem leckeren Sößchen.

Ich habe eine Fertigpackung Burgunder-Sauce vorrätig. Diese möchte ich natürlich nicht wegwerfen, sondern verwerten. Also bereite ich einen Krustenbraten zu, den ich in der Burgunder-Sauce gare. Die Burgunder-Sauce besteht aus Fleisch- und Wein-Sauce. Außerdem habe ich noch etwas Kirsch-Saft übrig, der auch gut zu der Sauce passt.

Ich gebe in die Sauce noch einige Champignons hinzu.

Als Beilage wähle ich selbst zubereitete, eingefrorene Klöße. Und Spargel.

Ich gare den Krustenbraten in der Sauce eine Stunde, um ein ansprechendes Aroma zu erzeugen.

Das Ganze ergibt einen schönen Braten mit einem sehr wohlschmeckenden Sößchen.

*Mein Rat:* Selbst zubereitete Klöße für das Gericht verwenden, sie schmecken einfach besser als industriell Hergestellte aus der Packung.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Krustenbraten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 braune Champignons
- 300 ml Burgunder-Sauce
- 100 ml Kirsch-Saft
- 4 Champignon-Klöße
- 500 g Spargel
- scharfes Rosenpaprika-Pulver
- Salz

- bunter Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 60 Min.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons halbieren.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kräftig anbraten. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Champignons dazugeben. Burgunder-Sauce dazugeben. Kirsch-Saft hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel und Klöße darin erhitzen.

Sauce abschmecken. Krustenbraten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und in zwei Teile schneiden. Auf zwei Teller geben. Spargel herausnehmen und auf die beide Teller verteilen. Klöße herausnehmen und ebenso auf beide Teller verteilen. Sauce mit Champignons über Braten und Klöße verteilen. Alles servieren.

---

## Spargelcremesuppe



Sehr schmackhafte Suppe

Für eine Spargelcremesuppe verwendet man entweder Spargelabfälle, die bei der Zubereitung von Spargel für ein Hauptgericht übrig bleiben. Oder man verwertet Spargelabfälle, wenn man Spargel putzt und schält und ihn im Ganzen oder kleinen Stücken für spätere Verwendungen einfriert.

Diese Zubereitung ist eine der wenigen, bei der ich Gemüsebrühpulver verwende. Man kann natürlich auch selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden und die Spargelabfälle darin auskochen. Es bietet sich jedoch eher an, hier einmal für mehr Geschmack in der Suppe auf ein gutes, industriell gefertigtes Produkt zurückzugreifen. Die Qualität des Pulvers sollte man natürlich vorher schon bei einer anderen Zubereitung geprüft haben.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- Spargelabfälle von 1 kg Spargel (Stangenenden und -schalen)
- 2 Spargel
- $\frac{1}{2}$  TL Gemüsebrühpulver

- 2 Eigelbe
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.  
10 Min.

Spargel putzen und schälen. Zwei Spargel in kleine Stücke schneiden.

500 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Spargelabfälle hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten kochen. Spargelabfälle mit dem Schaumlöffel herausheben und wegwerfen. Suppe durch ein Küchensieb in einen anderen Topf geben.

Spargelstücke hinzugeben und 5–6 Minuten gar kochen. Gemüsebrühpulver hinzugeben, verrühren und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Topf vom Herd nehmen, Eigelbe hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Suppe darf nicht mehr kochen.



Unbedingt mit Muskat würzen

In zwei Suppenteller geben. Mein Rat: Unbedingt mit frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Servieren.