



Mediterraner Spargelsalat mit Scampi

(für 4 Personen)

24 Stangen Spargel (12 weiße, 12 grüne)
1 Scheibe Zitrone
250 ml Kalbsfond
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Balsamico Essig (weiß)
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 cl Kochsherry
½ TL Salz
1 Prise Zucker
weißer Pfeffer
12 Scampi (küchenfertig, auch tiefgefroren)
50 g Butter
etwas Salz nach Belieben
200 g Rucola
200 g Lollo Rosso oder anderen
Zum Garnieren frisches Basilikum und Cocktailtomaten
250 g Spaghetti
ein Schuss Olivenöl

Spargel schälen, beim Grünen nur das untere Drittel, in kochendem Salzwasser unter Zugabe einer Zitronenscheibe und einem Stich Butter etwa 10 – 15 Minuten garen. Anschließend warm stellen.

Spaghetti in Salzwasser kochen, nach dem Abschrecken in etwas Olivenöl schwenken und gleichfalls warm stellen.

Für das Dressing den Kalbsfond bei mittlerer Hitze auf drei bis vier Esslöffel reduzieren und dann in eine Schüssel geben. Essig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Dann die fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kochsherry unterrühren und zuletzt die in kleine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln untermischen.

Die Scampi mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Butter von allen Seiten goldbraun braten.

Den Salat waschen und schleudern und auf vier Tellern anrichten. Den lauwarmen Spargel oben auflegen, darauf die Scampi, alles mit dem Dressing überziehen, die Spaghetti dazugeben und mit Basilikum und Cocktailtomaten garnieren.



Spargel-Flammkuchen

(für 4 Personen)

200 g Mehl
2 EL Öl
125 ml Wasser
Salz

500 g weißer Spargel
80 g luftgetr. Roher Schinken
4 -5 Frühlingszwiebeln
150 g Hollandaise
150 g Schmand
Salz, Pfeffer
gemahlene Muskatnuss
½ TL getrockneter Thymian

Aus Mehl, Öl, Wasser, Salz einen Knetteig herstellen; er darf nicht klebrig sein. Spargel schälen und schräg in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und bissfest garen, Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden. Hollandaise und Schmand miteinander verrühren und auf den ausgerollten Teig streichen, Spargel und Frühlingszwiebeln obenauf geben und bei 175 °C Umluft ca. 30 Min. backen. Spargel-Flammkuchen aus dem Backofen nehmen und den in Streifen geschnittenen Schinken darauf verteilen. Mit etwas Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Auch sehr lecker.... und locker mit Freunden und einem gekühlten Wein auf der Terrasse zu genießen.



Spargel-Bandnudeln

(für 4 Personen)

250 g schmale Bandnudeln
1 TL Salz
800 g weißer Spargel
Je 1 TL Salz und Zucker
1 mittelgroße Zwiebeln
3 EL Rapsöl
200 g Schinken
200 ml Sahne
2 Eigelb
50 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer
2 EL gehacktes Basilikum

Nudeln in Salzwasser bissfest garen, Spargel waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden mit Salz und Zucker und einem Stich Butter bissfest kochen. Abgießen, Kochwasser auffangen, und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und hacken, in Rapsöl braten, Schinken fein gewürfelt hinzugeben Spargel unterheben. Sahne mit Eigelb, Gouda, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Unter die Spargel-Schinken-Mischung geben und nochmals heiß werden lassen, nicht mehr kochen!

Bandnudeln vorsichtig untermischen, 5 Min. ziehen lassen mit Basilikum garnieren!!

Ein klasse Alltagsmenue, ohne viel Schnörkel und trotzdem sehr lecker!!



Spargel-Lachs-Terrine

(für 4 Personen)

750 g grüner Spargel
3 Blatt weisse Gelatine
(oder sofort-Gelatine in Pulverform)
200 g Frischkäse
250g Schmand
Salz und Pfeffer
300g Räucherlachs in Scheiben

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und holzige Enden entfernen.
Die Stangen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen und ausdrücken.

Frischkäse und Schmand in einer Schüssel glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die eingeweichte Gelatine unterziehen.

Eine kleine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. So kann die Terrine später problemlos aus der Form gehoben werden.

Die Form nun mit Lachsscheiben auslegen. So arrangieren, dass rundum 6cm der Scheiben über den Rand hängen.

Frischkäsecreme und Spargel abwechselnd in die Form schichten. Zum Schluss den überhängenden Lachs über der Mousse zusammenlegen. Das Ganze mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In Scheiben schneiden und mit frisch gemahlenem weissen Pfeffer und Dill bestreuen.



Spargelsalat mit Petersilienpesto

(für 4 Personen)

1 kg Spargel
1 Blatt Liebstöckel
Salz, Zucker, Butter, 120ml Olivenöl
200g Cherrytomaten
100g Kochschinken oder nach Geschmack roher Schinken
3 Stängel Lauchzwiebeln
80g Petersilie
2 EL Pinienkerne
50g Parmesan

Spargel waschen, schälen und in 2cm lange Stücke schneiden, mit Salz, Zucker, einem Blatt Liebstöckel und einem Stich Butter bissfest garen, Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

Cherrytomaten waschen und im Ganzen dem abgetropften Spargel begeben. Schinken in kleine Würfelchen schneiden, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und hinzufügen.

Aus der Petersilie, einem halben TL Salz, 120ml Olivenöl und den Pinienkernen ein Pesto herstellen.

3 EL von dem Pesto mit etwas aufgefangenem Spargelwasser verrühren und über die übrigen Salatzutaten geben. Ca. 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. Lecker!

P.S. Das übriggebliebene Pesto in ein Schraubglas geben. Es hält sich im Kühlschrank gut zwei Wochen.