

Treffpunkt vom 18. Mai 2010: Auf zum Spargel stechen!

Redaktion: Cornelia Bütler

## Spargelrezepte

Rezept von Starkoch Nik Gygax, der mit 18 Gault Millau Punkten ausgezeichnet ist:

### Spargelragout à la Gygax

- Weisse oder grüne Spargeln in fingerdicke Stücke schneiden
- In Olivenöl anbraten
- Zwiebeln, gescheibelter Knoblauch, Peperonchini beigegeben, 2-3 Minuten anziehen lassen
- Würzen mit Salz, Zucker, Pfeffer - fertig!

### Ueberbackener Spargel an Gorgonzolacreme

Zutaten:

Weisse Spargel

Rohschinken Scheiben

Gorgonzola Creme:

125 g Gorgonzola

30 g weiche Butter

1 Eigelb

1 Bund Petersilie

Salz, schw Pfeffer

Spargeln rüsten und knackig garen. Den Gorgonzola mit der weichen Butter und dem Eigelb mit einer Gabel zu einer geschmeidigen Masse mischen. Die Petersilie fein hacken, unterrühren und die Creme reichlich würzen. Die Spargel gut abtropfen lassen. Jede Spargel mit einer halben Rohschinkenscheibe umwickeln und in eine ausgebutterte Gratinform legen. Die Gorgonzolacreme darüber verteilen. Den Gratin in den vorgeheizten Backofen geben und 8-10 Minuten überbacken.

## Spargeln mit Pouletbrüstli

Zutaten:

400g Pouletbrüstli, längs halbiert, in ca. 5 mm breiten Streifen

Öl zum Braten

1/2 Teel. Salz

Wenig Pfeffer aus der Mühle

100g Champignons, geviertelt

300g grüne Spargeln, schräg in ca. 3 cm langen Stücken

1 1/2 dl Gemüsebouillon

1,8 dl Saucenhalbrahm

1/2 Esslöffel Estragon fein gehackt

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min anbraten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen.

Wenig Öl begeben. Champignons und Spargeln ca. 5 Min braten. Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren. Offen bei mittlerer Hitze ca 10 Min köcheln, bis die Spargeln knapp weich sind. Saucenhalbrahm dazu geben.

Fleisch und Estragon begeben, würzen, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passen: Nudeln oder Reis

## Spargel-Carpaccio

Zutaten für 2 Personen

500 g Spargeln grün

2 l Wasser

1 1/2 EL Salz

1 1/2 TL Zucker

100 g Thon

ca. 10 Oliven, in Ringe geschnitten

1/2 Peperoni rot, gewürfelt

Mozzarella-Kügelchen klein

2 TL Senf

2 TL fettfreie Bouillon, gekörnte

3 EL Oliven-Öl

3 EL Aceto Balsamico

3 EL Kaffeerahm oder Wasser

Zubereitung

Spargeln im Salzwasser 10 – 15 Min. kochen, abkühlen lassen und auf eine flache Platte anrichten. Thon sehr fein zerkleinern und über die Spargeln verteilen. Oliven, Peperoni und Mozzarella darüber verteilen. Die Zutaten für die Sauce mischen und über die Zutaten auf der Platte giessen. Ca. 10 Min. ruhen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

## **Pasta mit Spargeln**

Zutaten:

1 Bund grüner Spargeln  
Rosmarinzweiglein (kann auch weggelassen werden)  
Zwiebeln  
Olivenöl  
Peterli  
Cherrytomaten  
Pasta: zum Beispiel Penne, Orecchiette

Spargel waschen, halbieren. Die obere Hälfte in etwa 4 cm Stücke schneiden. Den unteren Teil in kleiner Stücke aufteilen und diese im Salzwasser mit dem Rosmarin weichkochen. Nur so viel Wasser wie nötig verwenden. Dann pürieren mit dem Mixstab.

Im Wok etwas Olivenöl warm werden lassen, dann geschnittene Zwiebeln, Peterli und die oberen Spargelstücke gut andämpfen, zudecken und etwa 5 - 10 Min. dämpfen, bis sie gar, aber noch etwas knackig sind. Würzen und die halbierten Cherrytomaten kurz dazugeben.

Inzwischen die Pasta im Salzwasser weichkochen.

Dann die pürierten Spargelstengel unter die Pasta mischen und zuletzt die gedämpften Spargelspitzen ebenfalls.

Ev. ein paar Tropfen frisches Olivenöl darüber und garnieren mit wenig Basilikum und nach Belieben wenig Parmesankäse.

## **Tagliatelle mit Spargeln und Sauce Hollandaise**

Zutaten für 4 Personen:

500g grüne Spargeln, in 4 cm lange Stücke geschnitten  
500g Nudeln  
Salz  
2,5 dl Sauce Hollandaise  
2 EL Bärlauch, fein geschnitten (oder Basilikum)

Zubereitung:

1. Spargelstücke nach Grundrezept zubereiten (Salzwasser mit 1 TL Zucker und 1 TL Butter)
2. Nudeln in Salzwasser "al dente" kochen
3. Sauce Hollandaise erwärmen, Kräuter begeben
4. Nudeln und Spargeln gut abtropfen lassen. Sorgfältig mischen und auf 4 Teller anrichten. Die verfeinerte Sauce Hollandaise begeben.

## Warme Senfsauce

Zutaten für 2 Personen:

- 10 g Butter
- 1 Elf. Mehl
- 1 dl Spargelwasser
- 1 Elf. Senf Dijon
- 1 Elf. Cognac
- 3 Elf. Rahm
- Cayennepfeffer, Salz, ev. Soja

## Spargeln mit Rüeblli

- Spargeln und Rüeblli in gleich grosse Stängeli schneiden
- In einer weiten Pfanne (Bratpfanne) ca. 15- 20 Minuten in wenig Wasser dämpfen
- herrlich zu Pouletplätzli und Reis, sieht toll aus!

## Weitere Ideen:

Schalen und Enden waschen und auf den Boden legen, Wasser nur soweit auffüllen, dass die „Abfälle“ bedeckt sind. Spargeln darüber legen und zugedeckt mit einem Deckel dämpfen bis sie noch etwas bissfest sind.

Spargelwasser für Suppe oder in einem Brotteig verwenden.

Sauce (speziell fein zu grünen Spargeln):

Ein Glas Kapern und eine kleine Dose Sardellen miteinander mischen und mit dem Mörser zerstampfen. Mit einem guten Öl (z. Bsp. Oliven, Sonnenblumen) mischen. Fertig!

Paniermehl in reichlich Butter schön golden braun rösten und über die im Teller angerichtete Spargeln über die Spitzen giessen.