



## Spargelgerichte

*Gebratener Spargel – als Vorspeise*  
*Feine Spargelcremesuppe mit Spargelblättchen*  
*Spargel mit Tomaten und Parmesan*  
*Frischer Stangenspargel mit Kabeljau und Safransoße*  
*Marinierter Spargel mit Rucola*  
*Spargel-Toast*  
*Spargel-Schinkencreme mit Bandnudeln*  
*Spargel-Putengeschnetzeltes*  
*Pfälzer Spargelauflauf*  
*Spargel klassisch*  
*Pasta mit Spargel und Schweinefilet*  
*Scampi mit Spargel*  
*Minispargel mit Garnelen*  
*Spargel-Lachs in Blätterteigtaschen*  
*Weißer Spargel mit Spargel-Mascarpone-Creme*  
*Spargel mit Mozzarella*  
*Spargel-Kräuteromelettes*  
*Spargel an Mango-Hollandaise und Wildreis*  
*Spargel überbacken*  
*Spargelquiche mit gekochtem Schinken*  
*Spargelauflauf auf grüne Bandnudeln*  
*Spargel-Ananas-Salat*  
*Der vitaminreiche Salat*  
*Der herzhafteste Spargelsalat*  
*Erdbeer-Spargelsalat*

## *Gebratener Spargel – als Vorspeise*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg Spargel  
Walnussöl  
2–3 Knoblauchzehen  
frische, gehackte Petersilie

### ***Zubereitung:***

Spargel schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen, pressen und mit dem Spargel braten. Salzen und mit Petersilie bestreut servieren.

### ***Tipp:***

Dazu passt hervorragend ein frisches Baguette.

## *Feine Spargelcremesuppe mit Spargelblättchen*

### ***Zutaten für 4 Personen***

Schalen von 2 kg Spargel

Mehlbutterm

Sahne oder Crème fraîche

Salz

Zucker

Fondor-Gewürz oder gekörnte Hühnerbrühe

### ***Einlage:***

2–3 Stangen frischer Stangenspargel

ca. 75 g gegarte Krabben

### ***Zubereitung:***

Die Spargelschalen gründlich waschen, in 1 Liter kochendes Wasser geben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Danach alles durch ein feines Sieb geben. Den Spargelsud aufkochen und mit Mehlbutterm leicht binden, etwas köcheln lassen. Die Suppe mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern. Mit etwas Salz, Zucker, Fondor oder Hühnerbrühe abschmecken. Für die Einlage den Spargel waschen und sorgfältig schälen, anschließend schräg in dünne Scheiben hobeln. Suppe mit Krabben und Spargelblättchen garnieren.

## *Spargel mit Tomaten und Parmesan*

### **Zutaten für 4 Personen**

1 kg frischer Stangenspargel  
Salz  
Zucker  
Butter  
4–5 Tomaten  
ca. 6 EL frisch geriebener Parmesan oder alter Gouda

### **Zubereitung:**

Den Spargel waschen, schälen und in kochendem Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter ca. 6 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Form legen. Die Tomaten häuten. Dazu die Tomaten für etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Anschließend die Haut abziehen und Tomaten in Scheiben schneiden. Auf die Spargelstangen legen und den frisch geriebenen Käse darüber verteilen. Im Backofen bei 200–250 Grad kurz überbacken. Der Käse soll schön goldbraun werden.

## *Frischer Stangenspargel mit Kabeljau und Safransoße*

### **Zutaten für 4 Personen**

#### ***Spargel:***

1,5 kg frischer Stangenspargel, Salz, Zucker, Butter

#### ***Fisch:***

4 Kabeljau- oder Lachsfilet á 150 – 170 g

#### ***Fischsud:***

1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 500 ml Wein,

½ Zitrone, 1 TL Salz, 500 g Fischabschnitte (einschl. Köpfe, Haut und Gräten)

#### ***Safransoße:***

250 ml Fischbrühe

1 Messerspitze Safranpulver oder -fäden

Mehlbutterm, 2–3 EL Crème fraîche, Pfeffer

#### ***Zubereitung:***

Für den Fischsud die Zwiebeln schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Mit Wein und 500 ml Wasser in einem Topf geben. Zitronen waschen, in Scheiben schneiden, mit den Fischabschnitten dazugeben und 45 Minuten köcheln lassen. Anschließend durchsieben und drei Viertel des Suds in einem flachen Topf zum Pochieren des Fisches beiseite stellen. Restlichen Fischsud für die Safransoße ebenfalls beiseite stellen. Den Spargel waschen und schälen. In kochendem Wasser mit Salz, Zucker und Butter je nach Stärke des Spargels etwa 8 – 12 Min. garen. Für die Safransoße von dem restlichen Fischsud 250 ml abmessen und mit dem Safran 5–10 Minuten kochen lassen. Dann mit etwas Mehlbutterm binden. Crème fraîche unterrühren. Salzen und pfeffern. Zum Pochieren des Fisches den beiseite gestellten Fischsud aufkochen. Fischfilets hinein geben und je nach Dicke etwa 6 – 10 Min. darin ziehen lassen. Herausnehmen, gut abtropfen und mit der Safransoße überziehen. Mit dem Spargel anrichten.

## *Marinierter Spargel mit Rucola*

### **Zutaten für 4 Personen**

1 kg frischer Stangenspargel  
½ EL Butter  
Salz  
Zucker  
250 g Rucola  
2 Tomaten  
3–4 Lauchzwiebeln  
Radieschenkresse oder Gartenkresse

### **Kräuter-Vinaigrette:**

4 EL Estragon  
3 EL Waldmeister  
3 EL Kerbel  
6 EL kalt gepresstes Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zitronensaft  
6 EL Himbeeressig oder weißer Balsamico-Essig

### **Zubereitung:**

Spargel waschen, schälen und mit Butter, Salz und Zucker in kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen. Für die Vinaigrette Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Das Öl mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Essig kräftig verrühren. Mit Kräutern vermischen und 6 Esslöffel Spargelsud unterrühren. Den Spargel in eine flache Schüssel geben. Mit der Vinaigrette begießen, zudecken und etwa 3 Stunden marinieren. Rucola waschen und trocken schütteln. Tomaten häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und waschen, nur das Weiße in feine Ringe schneiden. Kresse abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Alles mit dem Spargel und der Marinade vermischen. Sofort servieren.

## *Spargel-Toast*

### ***Zutaten für 6 Personen***

1 kg weißer Spargel  
je ½ TL Salz und Zucker, Butter  
100 g gekochter Schinken  
50 g roher Schinken  
100 g Fleischwurst  
6 Scheiben Toast  
Butter zum Bestreichen  
2 Eier  
100 ml süße Sahne  
50 g geriebener Allgäuer Emmentaler  
Salz  
Pfeffer  
Rapsöl zum Braten  
Schnittlauchröllchen

### ***Zubereitung:***

Den Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen halbieren. Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben und in 10–12 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen, gut abtropfen und erkalten lassen. Schinken und Fleischwurst in feine Streifen schneiden. Toast goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit Butter bestreichen. Spargelstangen darauf legen und Schinken- und Wurststreifen darüber geben. Eier, Sahne und Emmentaler mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und im Rapsöl zu Rührei stocken lassen. Auf den Toastschnitten verteilen und vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## *Spargel-Schinkencreme mit Bandnudeln*

### ***Zutaten für 4 Personen***

250 g schmale Bandnudeln  
1 TL Salz  
1 kg weißer Spargel  
je ½ TL Salz und Zucker  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 gekochter Schinken  
3 EL Rapsöl  
200 ml süße Sahne  
2 Eigelb  
50 g geriebener deutscher Gouda  
Salz  
Pfeffer  
2 EL gehacktes Basilikum

### ***Zubereitung:***

Nudeln mit Salz in reichlich Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Zucker in ca. 1 ¼ l Wasser nicht zu weich kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken, Schinken fein würfeln. Beides im Rapsöl goldbraun anbraten, Spargel dazugeben. Sahne mit Eigelb, Gouda, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und unter die Spargel-Schinkenmischung heben und nochmals heiß werden lassen (nicht mehr kochen). Bandnudeln vorsichtig untermischen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen und mit Basilikum bestreut servieren.



## *Spargel-Putengeschnetzeltes*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg weißer Spargel  
je ½ TL Salz und Zucker, Butter  
1 mittelgroße Zwiebel  
50 g Frühstücksspeck  
600 g Putenbrustfilet  
Salz  
Pfeffer  
1–2 EL Mehl  
50 g Butterschmalz  
100 ml lieblicher Weißwein  
250 ml süße Sahne  
4 EL Crème fraîche  
2 EL gehackte Petersilie

### ***Zubereitung:***

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Danach die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden.  $\frac{3}{4}$  l Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen, Spargelstücke darin 8 Minuten dünsten. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln, Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Die Filets in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Zwiebel- und Speckwürfel in Butterschmalz andünsten, Fleisch hinzufügen und alles goldgelb anbraten. Wein und Sahne angießen und zu einer cremigen Soße einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Spargelstücke und Crème fraîche unterheben. Alles noch einmal heiß werden lassen (nicht kochen) und vor dem servieren mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffelrösti, Reis oder Nudeln.

## *Pfälzer Spargelauf*

### **Zutaten für 4 Personen**

1 kg Spargel  
Salz, Zucker, Butter  
4 EL Mehl  
30 g Mehl  
75 ml trockener Weißwein  
½ Becher süße Sahne  
etwas Zitronensaft  
1 Prise Muskatnuss  
6 Eier  
4 EL Milch  
100 g gewürfelte TK-Kräuter  
Pfeffer  
100 g geriebener Gouda

### **Zubereitung:**

Spargel vorbereiten, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen, dabei das Kochwasser auffangen und den Spargel gut abtropfen lassen. 2 EL Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, 100 ml des Spargelwassers aufgefangen, Weißwein und Sahne angießen, kurz aufkochen lassen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken. Eier mit Milch verquirlen, Schinken unterziehen und mit Kräuter, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Eimasse angießen, unter Rühren stocken lassen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Spargel darauf verteilen, die Soße darüber gießen und mit Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 20 bis 30 Minuten goldbraun backen. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

## *Spargel klassisch*

### ***Zutaten für 4 Personen***

2 kg weißer Spargel  
Salz, Zucker, Butter  
Limettensaft  
2 EL Butter  
2 Packungen Sauce Hollandaise  
500 g gekochter oder geräucherter Schinken  
800 g neue Kartoffeln

### ***Zubereitung:***

Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. In vier Bündel teilen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden. Reichlich Wasser mit Salz, Zucker, Limettensaft und Butter zum Kochen bringen und die Bündel darin 15 bis 20 Min. garen. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser 20 bis 25 Minuten kochen. Die Sauce Hollandaise erhitzen. Den Spargel aus dem Wasser nehmen, Küchengarn entfernen und nach Wunsch mit dem Schinken umwickeln. Zusammen mit der Sauce Hollandaise und den gepellten Kartoffeln servieren.

## *Pasta mit Spargel und Schweinefilet*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg weißer Spargel  
500 ml Gemüsebrühe  
Zucker  
20 g Butter  
600 g Schweinefilet  
frisch gemahlener Pfeffer  
8 Scheiben Schinkenspeck  
2 EL Speiseöl  
2 Schalotten  
1 Becher Mascarpone  
50 ml Prosecco  
Salz, Pfeffer  
1 TL gehackte Estragonblättchen

### ***Zubereitung:***

Spargel schälen und die Stangen schräg in Stücke schneiden. Brühe, Zucker und Butter aufkochen, den Spargel hineingeben und ca. 10–15 Minuten garen. Schweinefilet trockentupfen, in acht dicke Scheiben schneiden, diese mit Pfeffer würzen, mit jeweils einer Scheibe Schinken umwickeln, in erhitztem Öl braten, herausnehmen und warm stellen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Mascarpone, Prosecco und 100 ml Spargelsud dazugeben, mit erhitzen und evtl. etwas einkochen lassen. Spargel in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken und zu den Filets servieren. Dazu passen Tagliatelle.

### ***Tipp:***

Die Soße schmeckt auch sehr gut, wenn Sie ein paar Tomatenwürfel dazugeben.

## *Scampi mit Spargel*

### **Zutaten für 4 Personen**

1,5 kg weißer Spargel  
je ½ TL Salz und Zucker, Butter  
3 EL Olivenöl  
500 g frische Scampi  
4 Tomaten  
3 EL Kräuterssig  
6 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Kräuter der Provence

### **Zubereitung:**

Spargel waschen und schälen. Holzige Enden abschneiden. Wasser zum Kochen bringen, Salz, Zucker, und Butter dazugeben und den Spargel ca. 15–20 Minuten garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin braten. Die Scampi sind gar, wenn die Schale rot gefärbt ist. Die Scampi aus der Schale lösen und warmstellen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und den Kräutern anmachen. Die Scampi mit dem Spargel auf einer Platte anrichten und die Tomatenmarinade darüber geben.

## *Minispargel mit Garnelen*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg sehr dünner Spargel  
1–2 Beutel Garnelen aus der Kühltheke  
8–10 neue Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Butter  
Butterschmalz  
Dill und Zitronenscheiben zum Garnieren.

### ***Zubereitung:***

Den Spargel waschen und schälen. Die Garnelen auftauen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Die Kartoffeln in der Schale in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. In einer Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und den Spargel darin 5–10 Min. dünsten. Beim Wenden sehr vorsichtig sein, denn die dünnen Stangen können leicht zerbrechen. Der Spargel sollte auf jeden Fall noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Garnelen ebenfalls in Butterschmalz scharf anbraten und mit Pfeffer würzen. Die Butter zerlassen und getrennt dazu reichen.

## *Spargel-Lachs in Blätterteigtaschen*

### **Zutaten für 4 Personen**

1 Pck. TK-Blätterteig  
500 g Lachsfilet  
1 kg weißer Spargel  
etwas Zitronensaft  
200 g Crème fraîche  
Salz  
½ TL bunter Pfeffer  
3–4 Msp. Pigment  
1–2 TL Estragonblätter  
20 g Butter  
etwas Zucker  
50 g geriebener Parmesan  
1 Eigelb

### **Zubereitung:**

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen, in 10 Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Crème fraîche mit den Gewürzen verrühren, Blätterteig damit einstreichen. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Wasser mit etwas Salz, einem Stich Butter und einer Prise Zucker zum Kochen bringen und den Spargel ca. 15 Minuten garen. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Jeweils drei Spargelstangen und anschließend ein Stück Lachsfilet diagonal auf den Blätterteig legen, mit Parmesan bestreuen, Blätterteig darüber zusammenklappen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und ca. 20 bis 30 Minuten goldbraun backen. Nach Wunsch mit Estragon und Parmesan bestreuen sowie mit frischen Spinatblättern garniert servieren.

## Weißer Spargel mit Spargel-Mascarpone-Creme

### **Zutaten für 4 Personen**

2 kg Spargel  
2–3 EL Kräuterbutter  
400 ml Sekt  
Salz, Zucker, Butter

### **Creme:**

200 g Spargel  
100 g Mascarpone  
1 TL Basilikum  
1 Msp. weißer Pfeffer  
1–2 EL Zitronensaft  
2 Msp. Thymian  
2 Msp. Rosmarin  
40 g geröstete Pinienkerne  
½ TL Petersilie

### **Zubereitung:**

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Kräuterbutter erhitzen, den Spargel darin andünsten, Sekt angießen, mit Salz und etwas Zucker würzen, ca. 15–20 Min. garen, der Spargel sollte noch Biss haben und im Sud erkalten. 200 g Spargel schälen, in Stücke schneiden und mit Mascarpone pürieren. Creme mit Salz, Basilikum, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, evtl. etwas Spargelsud unterrühren und mit Thymian und Rosmarin verfeinern. Spargel mit der Soße dekorativ auf einer Platte anrichten und mit Pinienkernen und Petersilie bestreut servieren. Nach Wunsch mit Parmesanspänen und Kapuzinerkresse garnieren.



## *Spargel mit Mozzarella*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg Spargel  
1 Prise Zucker  
1 EL Butter  
¼ l Milch  
1 Eigelb  
20 g flüssige Butter  
15 g Speisestärke  
¼ l süße Sahne  
Salz  
1 EL Zitronensaft  
Muskatnuss  
125 g Mozzarella  
1 EL fein gehackter Kerbel  
2 fein gewürfelte Tomaten  
1 EL Kerbelblättchen

### ***Zubereitung:***

Spargel in Wasser mit Salz, Zucker und Butter ca. 15–20 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Soße Milch, Eigelb und flüssige Butter und Speisestärke verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Sahne zugießen, mit den Gewürzen abschmecken und den in kleine Würfel geschnittenen Mozzarella dazugeben. Wenn der Käse geschmolzen ist, den fein gehackten Kerbel dazugeben und kurz umrühren. Den Spargel auf feuerfesten Tellern anrichten, mit der Soße übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 5 Minuten überbacken. Mit Tomatenwürfelchen und Kerbelblättchen bestreuen und servieren.

## Spargel-Kräuteromelettes

### *Zutaten für 4 Personen*

1,5 kg Spargel  
Salz  
Zucker  
1 TL Butter  
1 Schalotte  
1 Cornichon  
1 Päckchen TK-Kräuter  
1 Becher Joghurt  
1 TL Senf  
Cayennepfeffer  
5 EL Speiseöl  
6 große Eier  
2 EL Milch  
1 EL TK-Schnittlauch  
Pfeffer  
einige Kerbelblätter

### *Zubereitung:*

Spargel schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker und Butter ca. 20 Min. garen. Schalotten abziehen und mit der Cornichon grob würfeln. Beides mit Kräutern, Joghurt und einem Esslöffel Öl pürieren. Die Soße mit Senf, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Eier trennen und das Eigelb mit Milch, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verquirlen. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Je einen Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und nach und nach vier Omeletts backen. Eine Portion Spargel auf die Omeletts legen und einmal überschlagen. Mit der Kräutersoße und mit Kerbelblättern garniert servieren.

## *Spargel an Mango-Hollandaise und Wildreis*

### **Zutaten für 4 Personen**

2 kg weißer Spargel  
1 TL Gemüsebrühe  
125 g Wildreis  
1 TL Fondor  
½ TL Zucker  
10 g Butter  
1 Mango  
1 Pck. Sauce Hollandaise

### **Zubereitung:**

250 ml Wasser zum Kochen bringen, die Gemüsebrühe darin auflösen, die Reismischung dazugeben und ca. 20 Minuten kochen. Den Spargel schälen und in reichlich Wasser mit Fondor, Zucker und Butter in ca. 20 Minuten garen. Beim Abschütten das Spargelwasser auffangen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern trennen. Eine Hälfte pürieren, die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Sauce Hollandaise erwärmen und das Mangopüree und die -würfel unterheben.

### **Tipp:**

Die Mango kann auch durch Pfirsiche aus der Dose ersetzt werden.

## *Spargel überbacken*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg Spargel  
20 g Butter  
20 g Mehl  
¼ l Milch  
Salz, weißer Pfeffer  
40 g geriebener Parmesankäse  
1 Eigelb  
30 g Parmesan  
50 g Butter

### ***Zubereitung:***

Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und Butter ca. 15 Minuten garen, gut abtropfen lassen. Aus Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze herstellen, Käse einrühren bis er geschmolzen ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Eigelb legieren. Spargel auf eine gebutterte feuerfeste Platte legen, Spitzen mit Sauce überziehen, Stangen mit Käse überstreuen und mit Butter beträufeln. Unter dem vorgeheizten Grill ca. 5 Minuten überbacken.

### ***Als Beilage:***

Neue Kartoffeln und Kopfsalat

## *Spargelquiche mit gekochtem Schinken*

### **Zutaten für 4 Personen**

200 g Mehl  
½ TL Salz  
1 Ei  
2 EL kaltes Wasser  
2 EL Essig  
125 g Butter

### **Für den Belag:**

1 kg weißer Spargel  
200 g gekochter Schinken  
100 g geriebener Emmentaler  
3 Eier  
200 ml Milch  
125 Frischkäse  
Salz  
Pfeffer  
2–3 TL gehackte Petersilie  
1 TL Butter  
1 Prise Zucker

### **Zubereitung:**

Mehl, Salz, Wasser, Ei und Butter zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Spargel schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und etwa 5 Minuten in etwas Wasser (mit Salz, Zucker und 1 TL Butter) kochen. Gut abtropfen lassen. Eier mit Milch, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen. Den Teig dünn ausrollen und in eine Tarteform oder Springform legen, dabei auf einen 2 cm hohen Rand achten. Den Teig mit Spargel belegen, den in Würfel geschnittenen Schinken darüber verteilen, mit der Eiermilch übergießen und mit Käse bestreuen. Etwa 30 Minuten bei 190 °C im vorgeheizten Backofen backen.

## *Spargelaufauf auf grüne Bandnudeln*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg Spargel  
350 g grüne Bandnudeln  
60 g Butter  
80 g Mehl  
750 ml Spargelwasser  
125 ml Sahne  
200 g geriebenen Edamer  
400 g gekochter Schinken  
200 g Sauce Hollandaise  
trockener Weißwein  
Zitronensaft  
Muskat  
Pfeffer  
Salz  
Zucker  
gekörnte Brühe

### ***Zubereitung:***

Spargel schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und in Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter bissfest kochen. Gut abtropfen lassen. Das Wasser für die Soße auffangen. Mit der Butter, dem Mehl, dem Spargelwasser und der Sahne eine Mehlschwitze herstellen. Zum Schluss 50 g Käse einschmelzen und mit Weißwein, Zitronensaft, Muskat, Pfeffer, Salz, Zucker und gekörnter Brühe abschmecken. Die grünen Bandnudeln in eine Auflaufform geben und die Soße darüber gießen. Den Schinken würfeln und über die Soße verteilen. Anschließend den Spargel in die Auflaufform geben, mit Sauce Hollandaise bestreichen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

## *Spargel-Ananas-Salat*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg Bruchspargel  
Salz  
Zucker  
Butter  
5 Eier  
500 g Kochschinken  
½ Dose Ananas  
Salatsoße  
150 g Miracel Whip  
1 Becher Joghurt  
Ananassaft, Salz, Pfeffer

### ***Zubereitung:***

Eier 8 Minuten kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Kochschinken in Streifen schneiden. Ananas abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden. Spargel schälen und in kochendem Wasser mit Salz, Butter und etwas Zucker bissfest kochen. Gut abtropfen und abkühlen lassen. Für die Salatsoße die Zutaten verrühren, abschmecken, über die Salatzutaten gießen, durchziehen lassen. Mit Eischeiben, Petersilie und Ananas verzieren.

## *Der vitaminreiche Salat*

### ***Zutaten für 4 Personen***

1 kg Spargel  
150 g Joghurt  
75 g Frischkäse  
150 g Mayonnaise  
Senf  
Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Ahornsirup  
Zitronensaft  
½ Frühlingszwiebel  
150 g gekochter Schinken

### ***Zubereitung:***

Aus Joghurt, der Mayonnaise, dem Frischkäse und den Geschmackszutaten ein Dressing herstellen und kräftig abschmecken. Den Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und den Schinken in Würfel schneiden. Alles miteinander unter das Dressing heben, gut durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.



## *Der herzhaft Spargelsalat*

### **Zutaten für 4 Personen**

150 g Joghurt  
75 g Kräuterfrischkäse  
150 g Mayonnaise  
Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Ahornsirup  
2 TL 8-Kräuter-Mischung  
1 kg Spargel  
2 hart gekochte Eier  
150 g gekochter Schinken  
1/2 Dose Champignons

### **Zubereitung:**

Den Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in etwas Wasser zusammen mit Zucker, Salz und Butter bissfest kochen. Abkühlen lassen. Aus dem Joghurt, der Mayonnaise, dem Frischkäse und den Geschmackszutaten ein Dressing herstellen und kräftig abschmecken. Die Eier und den Schinken würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden und mit dem Spargel zusammen unter das Dressing heben. Gut durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

## *Erdbeer-Spargelsalat*

### ***Zutaten für 4 Personen***

500 g Erdbeeren  
250 g frischer Stangenspargel  
6 Minzeblättchen  
1 EL Ahornsirup oder anderer Sirup  
2 cl Orangenlikör  
1 EL Pinienkerne oder Mandelstifte

### ***Zubereitung:***

Die Erdbeeren nur kurz in Wasser schwenken, sofort gut abtropfen lassen und entkelchen. Spargel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen in Streifen schneiden. Mit Ahornsirup und Orangenlikör zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Alles wenden und dekorativ anrichten. Die Pinienkerne oder Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Salat damit bestreuen und sofort servieren.