

## Spargel und Rhabarber

### *Einfacher Spargelsalat*

1 Kopf (Eis-)Salat

600 g Spargel

Salz, Zucker, Zitronensaft zum Kochen

Vinaigrette aus Essig, Salz und Öl mit Senf und glatter Petersilie

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, in Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft oder im Dampf bissfest kochen, lauwarm abkühlen lassen. Auf den zerzupften Salatblättern anrichten und mit Vinaigrette übergießen.

### *Spargelsalat mit Avocado, Schinken und Ei*

$\frac{1}{2}$ -1 Kopf Salat

500 g bissfest gekochter Spargel

3 Avocados

200 g getrockneter Schinken

200 g Sahne-Joghurt

3 hart gekochte Eier

1-2 EL Dillspitzen

Salz, Zucker

1 TL scharfer Senf

4 EL Zitronensaft

Spargel in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Avocados schälen und entkernen, in Stücke oder Streifen schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Harte Eier in Sechstel schneiden, ein Eidotter für die Soße wegnehmen. Schinken in kleine Röllchen rollen, ggf. einmal durchschneiden. Alles dekorativ auf Salatblättern anrichten.

Für die Soße den Joghurt mit einem zerdrücktem Eigelb, 1 TL Senf und den Dillspitzen verrühren und nach Belieben mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und über den Spargelsalat gießen. Spargelsalat zimmerwarm servieren.

Tipp: Frischer Spargel schmeckt natürlich am besten, aber der Salat lässt sich auch gut mit tiefgefrorenem Spargel zubereiten.

## Spargel mit Scampi asiatisch

1 TL Sesamöl

4 EL Öl

12 Scampi, küchenfertig geschält

500 g Spargel, weiß, geschält, schräg in 5cm lange Stücke geschnitten

2 kleine Möhren, geschält, schräg in dünne Scheiben geschnitten

2 TL Zucker, braun

1 Zitrone, unbehandelt, Schale und Saft

1 EL Sherry, trocken

3 EL Sojasauce

3 Frühlingszwiebeln, schräg in 4 cm große Stücke geschnitten

20 g Ingwer, fein gewürfelt

1-2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Öl und Sesamöl im Wok erhitzen, Scampi 1-2 Minuten kräftig anbraten, heraus nehmen und warm stellen. Restliches Öl zufügen und Spargel und Möhren darin 4 Minuten pfannenrühren. Mit dem Zucker bestreuen, nach Geschmack 1-2 EL Zitronensaft, Sojasauce und Sherry angießen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel zufügen und alles 10 Minuten dünsten. Kurz aufkochen und mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Scampi zugeben und sofort servieren.

Dazu: Glasnudeln.

## Spargelcremesuppe

Schalen und Endstücke von ca. 1 kg Spargel  
Zucker, Salz  
500 g Spargelbruch  
2 EL Butter  
3 mehlig kochende kleine Kartoffeln  
1 EL Sesamöl  
4 EL Olivenöl  
200 ml Schlagsahne  
Cayennepfeffer  
Zitronensaft und -Schale  
6 Stiele Kerbel, ersatzweise Petersilie

Für den Spargelfond die Spargelschalen und -endstücke in 2 l Wasser mit etwas Zucker und Salz gewürzt aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Spargelfond durch ein feines Sieb gießen.

Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, die Köpfe extra legen. Butter in einem Topf erhitzen. Spargelstücke (ohne Köpfe) zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und dazu geben. 2 l Spargelfond zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten garen.

Schlagsahne zur Suppe geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

Sesam- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelköpfe darin 3-4 Minuten anbraten, ggf. salzen und pfeffern.

Suppe mit gebratenen Spargelköpfen und gezupften Kerbelblättern servieren.

## ***Spargel-Quiche***

Blätterteig, tiefgefroren und küchenfertig

Kartoffeln

Spargel

Schinken

Salz

Eier-Mehl-Milch

Milder Käse, z.B. Gauda

Kartoffeln schälen, in cm große Würfel schneiden. Spargel ebenfalls schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln 15 Minuten, Spargel 5 Minuten in Salzwasser vorkochen. Schinken ebenfalls in Würfel schneiden.

Die große Tarteform oder mehrere Mini-Quicheformen mit Butter einpinseln und mit Blätterteig auskleiden, dabei den Rand doppelt legen. Eier mit Mehl und Milch verkloppen (jeweils 1 Ei mit 2 EL Milch und 1 gehäuften EL Mehl, für die große Form braucht man 4 Eier) und salzen. Käse reiben.

Gemüse abgießen, mit Schinkenwürfeln mischen und in die Form(en) geben. Eier-Mehl-Milch angießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Bei 200° ca. 15-20 Minuten (kleine Förmchen) bzw. 45 Minuten (große Form) backen. In der Form servieren, dazu einen (grünen) Salat mit einfacher Vinaigrette.

## ***Spargel als Hauptgericht***

Weißer Spargel, 400-500 g pro Person

Wasser, Salz, Zucker, Zitronensaft

Spargel schälen, in Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft bissfest kochen. Das dauert je nach Dicke 8-20 Minuten. Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer großen Platte anrichten.

Dazu: gekochter Schinken, Pfannkuchen und Sauce hollandaise (die übriggebliebenen Eiweiße aus der Soße für die Pfannkuchen verbrauchen) oder roher Schinken, Kartoffeln und flüssige Butter. Ein kleines Kalbssteak schmeckt auch sehr gut dazu.

Tipp: Handelsklasse 1 sind dicke, gerade Stangen, Handelsklasse 2 sind dünner und manchmal etwas schief gewachsen, haben aber mehr Aroma. Deshalb ist mir Handelsklasse 2 lieber und außerdem billiger. Wichtig ist, dass der Spargel ganz

frisch, also am gleichen Tag gestochen ist. Spargelsaison ist von Anfang Mai bis Johanni (24. Juni). Blanchierter Spargel lässt sich aber gut einfrieren, z. B. für Ragout fin, Krabbencocktail oder Spargelsalat.

Noch ein Tipp: Wer die Spargel vor dem Schälen gut wäscht (!), kann das Spargelwasser mit den Schalen noch eine Stunde kochen. Das gibt eine gute Grundlage für eine schöne Spargelsuppe oder für Gemüsebrühe.

### ***Sauce hollandaise***

6 Eigelbe (frische)  
Saft 1/2 Zitrone  
10 EL Weißwein  
1 gestrichener TL Salz  
1 TL Zucker  
250 g Butter  
abgeriebene Muskatnuss

Die Zubereitung erfolgt entweder im Simmertopf oder im Wasserbad (eine Metallschüssel in einen Topf mit etwas Wasser hängen - die Schüssel darf den Wasserspiegel nicht berühren). Butter in der Mikrowelle auf mittlerer Leistung schmelzen. Die Butter soll nicht heiß sein, sondern gerade eben flüssig geworden. Ein paar festere Flocken darin schaden auch nicht. Wasser im Simmertopf bzw. Wasserbad sprudelnd aufkochen, vom Feuer ziehen.

Zitronensaft, Wein, Salz und Zucker verrühren und in den heißen Topf geben. Eigelbe dazu geben und mit dem Rührbesen so lange schlagen, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Das dauert etwa 5-10 Minuten. Flüssige Butter erst tropfenweise, dann in größerem Strahl zugeben und unterschlagen. Zum Schluss mit Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Simmertopf und Wasserbad während der Zubereitung nicht mehr auf die Flamme stellen und die Butter nicht zu heiß werden lassen. Das Eiweiß der Dotter gerinnt bei 70° und macht die Soße unbrauchbar. Die Soße lässt sich gut unter Rühren im Wasserbad wieder erhitzen und übersteht auch eine Nacht im Kühlschrank. Schlagen mit dem Schneebesen geht besser als mit dem elektrischen Rührgerät.

Sauce hollandaise ist ideal zu Spargel, aber auch zu Blumenkohl oder Broccoli und anderem Gemüse oder zu kurzgebratenem Fleisch wie Schweinemedallions.

## ***Spargel-Auflauf I***

12 Pfannkuchen

1-2 kg Spargel

12 große Scheiben gekochter Schinken

Sauce hollandaise aus 6 Eiern wie oben beschrieben

Eine Handvoll geriebener Gouda

Spargel, Pfannkuchen und Sauce hollandaise wie oben beschrieben zubereiten. Auf jeden Pfannkuchen eine Scheibe Schinken und 2-3 Stangen Spargel sowie 2 EL Sauce hollandaise geben und einrollen. Pfannkuchen evtl. halbieren. Röllchen in eine Auflaufform schichten und mit der restlichen Sauce bedecken. Mit dem geriebenen Käse überstreuen und unter dem Grill kurz überbacken, bis der Käse beginnt braun zu werden.

Vorsicht - nicht zu heiß werden lassen! Sonst gerinnt die Sauce hollandaise! Der Auflauf kann aber im Ofen abgedeckt bei 60-70° gut warmgehalten werden.

## ***Spargel-Auflauf II***

1 kg Spargel

1,5 kg Kartoffeln

100 g Butter

Salz, ggf. Pfeffer

12 große Scheiben Frühstücksspeck

Spargel und Kartoffeln in 1 cm große Stücke schneiden und in Salzwasser vorkochen (Kartoffelwürfel 10-15 Minuten, Spargel 3 Minuten). Abgießen, in eine Auflaufform geben, salzen, ggf. pfeffern und gut durchmischen. Mit flüssiger Butter begießen und für 10 Minuten in den 180° heißen Backofen stellen.

Inzwischen den Frühstücksspeck in gabelfähige Stücke schneiden und in der Pfanne knusprig braten.

Auflauf mit dem knusprigen Speck bestreuen und servieren.

Tipp: Wer es kalorienärmer will, nimmt mageren rohen Schinken, mischt ihn unter die Kartoffeln und spart bei der Butter. Oder ersetzt den Auflauf durch Salat.

## ***Rhabarberkuchen Marie***

Mürbteig aus 250 g Mehl, 125 g Butter, 65 g Zucker, 1 Prise Salz und 1 Ei  
750 g Rhabarber  
150 g Zucker  
2 Päckchen Vanillepuddingpulver oder 3 EL Mondamin mit  $\frac{1}{2}$  TL Vanille  
Baiserhaube aus 3 Eiweiß, 150 g Zucker, 1 Prise Salz

Rhabarber putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden, mit dem Zucker über Nacht in einer Glas- oder Porzellanschüssel im Kühlschrank Saft ziehen lassen. Flüssigkeit abmessen und mit Wasser auf 1/2 l auffüllen. Aus dem verdünnten Rhabarbersaft und dem Vanillepuddingpulver einen dicken Pudding kochen.

Mit dem Mürbteig den Boden einer Tortenform auslegen, den Rand etwas hochziehen. Rhabarber mit Pudding mischen, einfüllen und 45 Minuten bei 200° Ober- und Unterhitze backen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Baiserhaube draufschichten und bei 150° nochmals eine Viertelstunde backen, bis die Spitzen anfangen braun zu werden.

Tipp: Rhabarber nicht in Plastikschüsseln einzuckern, denn Rhabarber löst Plastik auf. Der statt mit Milch mit dem Rhabarber-Zuckerwasser zubereitete Pudding brennt leicht an - also rühren, rühren, rühren.

## ***Rhabarber-Erdbeer-Kompott nach Großtante Burgi***

750 g Rhabarberstangen  
150 g Zucker  
 $\frac{1}{2}$  l Apfelsaft  
2 EL Speisestärke  
Abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone  
250 g Erdbeeren

Rhabarberstangen schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden, in einen Topf legen, Zucker und Apfelsaft dazu geben. Sprudelnd aufkochen und die Platte ausschalten, Kompott darauf stehen lassen. Nach einer halben Stunde Speisestärke in wenig Wasser glatt rühren, dazu geben, gut unterrühren und unter weiterem aber vorsichtigem Rühren nochmals kurz aufkochen. Von der Platte ziehen und die Zitronenschale dazugeben. Kompott abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen, ggf. klein schneiden und unmittelbar vor dem Servieren unterziehen.