

# Kochstudio 26.04.2018

## „Rezepte mit Spargel“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Spargelsuppe mit Ziegenkäse-Pumpernickel-Taler

Spargelsalat mit Erdbeeren, Balsamico und Parmesanchips

Flammkuchen mit Spargel, Schinken und Zitrone

Spargelragout in Kräuterrahm mit Drillingen

Erdbeeren auf Minze-Schoko-Quark

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Spargelsuppe mit Ziegenkäse-Pumpernickel-Taler

Zutaten (für 4 Personen):	Zubereitung:
2 Schalotten	schälen und in feine Würfel schneiden.
150 g Kartoffeln	schälen und in feine Würfel schneiden.
600 g weißen Spargel	schälen und die Enden abschneiden. Die Spitzen großzügig abschneiden und zur Seite legen. Spargelstangen in 2 cm große Stücke schneiden.
1 EL Butter	in einem großen Topf erwärmen und die Schalotten darin wenige Minuten anschwitzen. Kartoffelwürfel und Spargelstücke dazu geben und weitere 5 Minuten andünsten.
600 ml Wasser 150 ml Schlagsahne	dazu geben, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
	<b>In der Zwischenzeit:</b>
	Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen.
1 Scheibe Pumpernickel	mit den Händen zerbröseln und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
180 g Ziegenkäserolle	in 12 Scheiben schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Brösel auf die Taler verteilen und mit
Honig	beträufeln. Auf der zweiten Schiene von oben wenige Minuten überbacken und zur Seite stellen.
	Die Spargelspitzen halbieren und in einer Pfanne mit
1 EL Butter	anbraten.
	Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit
Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft	abschmecken und in Suppenteller geben.
	Die Spargelspitzen in die fertige Suppe geben.
	Pro Person 3 Taler ebenfalls auf die angerichtete Suppe geben und sofort servieren.

# Spargelsalat mit Erdbeeren, Balsamico und Parmesanchips

<b>Zutaten (für 4 Personen):</b>	<b>Zubereitung:</b>
400 g grünen Spargel	waschen und die Enden abschneiden. Wenn nötig auch im unteren Teil etwas schälen, halbieren und zur Seite stellen. Den Backofen auf 220 Grad Grill vorheizen.
200 g Parmesan	reiben und kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Parmesanchips im Backofen goldbraun backen, herausnehmen und sofort in die gewünschte Form bringen oder auf dem Blech abkühlen lassen.
200 g Rucola	waschen, trocken schütteln und in eine Rührschüssel geben. Mit
1 EL Olivenöl Salz Pfeffer	vermengen und den Salat mittig auf 4 Teller verteilen.
200 g Cocktailtomaten 250 g Erdbeeren	waschen, vom Grün befreien und halbieren. Hälften auf den Tellerrändern dekorativ verteilen.
1 EL Olivenöl	in einer Pfanne stark erhitzen und den grünen Spargel darin ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit
grobem Meersalz	würzen und auf den angerichteten Rucolasalat geben.
Balsamicocreme (aus der Flasche)	über den Salat geben und servieren.

# Flammkuchen mit Spargel, Schinken und Zitrone

Zutaten (für 4 kleine Flammkuchen):	Zubereitung:
	Für den Teig: (Grundrezept)
230 g Weizenmehl 30 ml Olivenöl 110 ml Wasser ½ TL Salz	in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
	Für den Belag:
50 ml Olivenöl 2 EL Zitronensaft 1 TL abgeriebene Zitronenschale 2 Stiele Zitronenmelisse	in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem Zitronenöl verarbeiten und zur Seite stellen.
500 g grünen Spargel	waschen und die Enden abschneiden. Wenn nötig auch im unteren Teil etwas schälen. In einem großen Topf
Wasser 1 TL Salz 1 TL Zucker	zum Kochen bringen und den Spargel darin wenige Minuten garen.
200 g Creme fraiche ¼ Salz 1 Prise Pfeffer	in einer Rührschüssel miteinander vermischen und zur Seite stellen.
	Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig in vier Stücke teilen, länglich ausrollen. Teigstücke mit Creme fraiche bestreichen. Kurz gegarten Spargel der Länge nach halbieren und auf den Flammkuchen verteilen. 15-20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und mit
Rohschinkenscheiben	belegen. Das Zitronenöl nun auf die Flammkuchen träufeln und mit
Zitronenmelisse	garnieren und servieren.

# Spargelragout in Kräuterrahm mit Drillingen

Zutaten (für 4 Personen):	Zubereitung:
1 kg weißer Spargel 1 kg grüner Spargel	waschen, die Enden abschneiden und den weißen Spargel schälen. Den grünen Spargel wenn nötig auch im unteren Teil etwas schälen.
	In einem großen Topf reichlich Wasser mit
Salz und Zucker	aufkochen und beide Spargelsorten darin bissfest garen. Anschließend den Spargel heraus nehmen und abtropfen lassen. (Spargelsud zur Seite stellen.) Den grünen Spargel kann man in salzigem Eiswasser abschrecken, denn so behält er seine grüne Farbe. Beide Spargelsorten schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
1,5 kg Drillinge	in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
30 g Butter	in einem weiteren Topf zerlassen und
30 g Mehl	dazu geben und unterrühren.
250 ml Schlagsahne 250 ml Spargelsud	nach und nach unter ständigem Rühren dazu geben. Kräuterrahm aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
½ Bund Schnittlauch ½ Bund Petersilie	waschen, trocken schütteln und in feine Stücke schneiden und zur Seite stellen.
	Die Spargelstücke in den Kräuterrahm geben und erneut aufkochen. Die geschnittenen Kräuter unterheben. Mit
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	abschmecken.
	Die Drillinge werden mit der Schale serviert und können vor dem Servieren für wenige Minuten in einem Topf mit
1 EL Butter	geschwenkt werden.
	Drillinge und Spargelragout servieren.

# Erdbeeren auf Minze-Schoko-Quark

---

<b>Zutaten (für 4 Personen):</b>	<b>Zubereitung:</b>
100 g Puderzucker	in eine Rührschüssel geben und mit
500 g Speisequark 100 ml Schlagsahne	verrühren.
100 g Schoko-Minze-Tafeln (z.B. After eight)	mit in die Rührschüssel geben und alles mit einem Handrührgerät vermengen. Minze-Schoko-Quark in Dessertgläser füllen, so dass diese ca. zur Hälfte gefüllt sind.
500 g Erdbeeren	waschen, vom Grün befreien und vierteln. Erdbeeren auf dem Quark verteilen und mit
frischer Minze	garnieren.