

# Kochstudio 27.04.2017

## „Variationen vom Spargel“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Spargelsüppchen mit Parmesanchips

Spargel-Slaw mit Möhren

Grüner, gebratener Spargel mit Forellendipp

Gerollte Kräuterpfannkuchen mit Spargel

Spargeleis mit Erdbeeren

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



# Spargelsüppchen mit Parmesanchips

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
	Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
150 g Parmesan	reiben und zur Seite stellen.
500 g weißen Spargel	schälen und die Enden unten abschneiden. Die Schalen in einem Sieb waschen und zur Seite stellen. Die Köpfe großzügig abschneiden und zur Seite stellen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.
700 ml Wasser 1 TL Zucker Spargelschalen Spargelstücke 2 TL Gemüsebrühe	in einem Kochtopf geben und 15 Minuten garen.
	In der Zwischenzeit: aus den beiden Käsesorten kleine Häufchen (2 cm) auf dem Backpapier (mit etwas Abstand) verteilen. Im Backofen ca. 8 Minuten goldbraun backen und zum Abkühlen auf Küchenpapier auslegen oder in Form bringen.
	Spargelsud durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Spargelschalen entsorgen.
2 Schalotten	in feine Stücke schneiden und mit
15 g Butter	in dem großen Topf dünsten.
125 g Schlagsahne Spargelsud Spargelstücke 1 EL Maisstärke 1 EL Zitronensaft ½ TL Salz 1 Prise Pfeffer	ebenfalls in den großen Topf geben und weitere 7 Minuten köcheln lassen.
	Den Topfinhalt pürieren und abschmecken. Spargelspitzen danach wieder in die Suppe geben.
2 EL Schnittlauch	in feine Ringe schneiden und die Suppe damit und mit den Käsechips garnieren.

# Spargel-Slaw mit Möhren

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
250 g weißen Spargel	schälen und 1 cm unten abschneiden.
250 g grünen Spargel	schälen (Es reicht, wenn das untere Drittel geschält wird.) und 1 cm unten abschneiden.
200 g Möhren	schälen und in feine Scheiben schneiden oder reiben.
100 g Zwiebeln	schälen und in feine Scheiben schneiden oder reiben. Nun den Spargel ebenfalls in feine Scheiben schneiden oder reiben.
1 EL Olivenöl	in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Möhren in die Pfanne geben und 3 Minuten dünsten. Den Spargel dazu geben und weitere 3 Minuten erhitzen.
1 EL Zitronensaft 4 EL Mayonnaise	unterrühren und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.

Der Spargel-Slaw kann nach Belieben vor dem Verzehr mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut werden.

# Grüner, gebratener Spargel mit Forellendipp

(für 6 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 Packung geräuchertes Forellenfilet, 400 g Frischkäse 2 Stangen frischer Dill Salz und Pfeffer	alle Zutaten in einer hohen Schüssel mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
500 g grünen Spargel	vorbereiten. (Waschen, unteres Ende abschneiden und das untere Drittel schälen.)
2 Knoblauchzehen	schälen und kleinhacken.
2 EL Olivenöl	in einer Pfanne stark erhitzen und den Spargel hineingeben. 3 Minuten scharf anbraten. Nun den Knoblauch dazu geben und weitere 3 Minuten garen. (Der Spargel ist nun noch bissfest.)
	Den Spargel mit dem Forellendipp servieren.

Schmeckt am besten zu selbstgebackenem Brot.

# Gerollte Kräuterpfannkuchen mit Spargel

(für 6 Personen)

Zutaten	Zubereitung
	<b>Für den Pfannkuchenteig:</b>
4 EL gemischte, frische Kräuter (z.B. Kerbel, Minze, Petersilie oder Dill)	zerkleinern.
250 g Mehl 4 Eier 1 TL Kräutersalz	in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät verrühren.
450 ml Milch	nach und nach dazu geben und unterrühren. Die Kräuter ebenfalls unterrühren und den Teig abgedeckt ruhen lassen.
	<b>Für die Soße:</b>
	Backofen auf 50 Grad vorheizen.
200 g rote Paprika	waschen und in kleine Stücke schneiden.
100 ml Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastücke und
40 g kleine Kapern	2 Minuten lang in der Pfanne dünsten. Pfanne von der Kochstelle nehmen und
40 ml Zitronensaft 1 TL Salz 1 Msp. Pfeffer 1 EL Honig	unterrühren.
2 Bund frischen Schnittlauch	in Röllchen schneiden, vorher 12 Stängel zur Seite legen. (Die benötigen wir später zum Binden.) Die Hälfte der Röllchen ebenfalls zur Seite legen.
	Fertige Soße umfüllen und im Backofen warmhalten.
	<b>Für die Füllung:</b>
18 Stangen grünen Spargel	vorbereiten. (Waschen, unteres Ende abschneiden und das untere Drittel schälen.)
2 Liter Wasser 1 TL Salz 1 TL Zucker	zum Kochen bringen und den Spargel hineingeben. Spargel ca. 15 Minuten garen. (Gerne auch nur mit Dampf, wenn möglich.)
	In der Zwischenzeit den Pfannkuchenteig mit
etwas Butter	in einer großen Pfanne abbacken und warmhalten (Min. 6 schöne, dünne Pfannkuchen werden benötigt.) Auf die fertigen Pfannkuchen
12 Scheiben geräucherten Schinken Spargelstangen	verteilen,(2 Scheiben Schinken und 3 Spargelstangen pro Pfannkuchen) unten einschlagen und einwickeln. Die kleinen Pakete mit den Schnittlauchstängeln zubinden und mit der Soße und den Schnittlauchröllchen servieren.

# Spargeleis mit Erdbeeren

(für 6 Personen)

<b>Zutaten:</b>	<b>Zubereitung:</b>
300 g weißen Spargel	schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stücke in ungesalzenem Wasser kochen, bis er gar ist. Die Stücke unter kaltem Wasser abkühlen und dann pürieren. Falls der Püree noch etwas warm ist, bitte in ein kaltes Wasserbad stellen.
1 Vanilleschote	halbieren und das Mark heraus kratzen.
600 ml Vollmilch 200 ml Schlagsahne (min. 35 % Fett) 180 g Zucker 6 Eigelb 1 Prise Salz	mit der Vanille in einen Topf geben und unter ständigem Rühren 8 Minuten lang erhitzen, aber nicht kochen.
	Die Flüssigkeit in eine tiefkühlgeeignete Form geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Das Vanilleeis 10 Stunden in das Gefrierfach stellen.
	Das gefrorene Eis aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Mit einem Messer in Würfel schneiden und in einer Küchenmaschine „crushen“, damit es cremig wird. Mit
Erdbeeren und Puderzucker	garnieren und sofort servieren.