

# Kochstudio 22.05.2014

## Spargel – Stange für Stange eine Köstlichkeit

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Spargel-Curry-Suppe

Spargel-Carpaccio auf Serranoschinken

Spargel-Flammkuchen

Spargel-Nudelpfanne mit Räucherlachs

Spargel-Quiche

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



# Spargel-Curry-Suppe

Für 4 Portionen

1 Stück	Ingwer(10g)	in feine Würfel schneiden.
1	Chilischote	entkernen und fein schneiden.
1	Zwiebel	würfeln.
500 g	Spargel	schälen und in 3 cm große Stücke schneiden.
3	Möhren	in Würfel oder feine Scheiben schneiden.
200 g	Kartoffeln	schälen, in Würfel schneiden.
1	Limette	auspressen.
2 EL	Butterschmalz	in einem Topf auslassen. Zwiebeln, Chili und Ingwer im heißen Fett glasig werden lassen. Herdplatte auf mittlere Hitze stellen. Kartoffeln und Möhren hinzufügen und unter Rühren kurz dünsten.
1 EL	Curry	hinzufügen und ca. 1 Minute weiter dünsten.
1 L	Wasser	und
100 ml	Apfelsaft	dazu gießen
	Gemüsebrühe	nach Packungsanweisung dazugeben, mit
1 TL	Salz	
½ TL	Pfeffer	würzen und die Suppe 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Spargelstücke und 2 TL Limettensaft hinzufügen und die Suppe weitere 10 Minuten garen.
2 EL	Stärkemehl	mit
2 EL	Wasser	verrühren und die Suppe damit andicken.
	Koriander <b>oder</b>	
	Petersilie	fein hacken und die abgeschmeckte Suppe damit servieren.

# Spargel-Carpaccio auf Serranoschinken

---

4 Portionen

Für die **Marinade:**

4 Cocktailtomaten und  
2 Schalotten in sehr feine Würfel schneiden.

1 Zitrone auspressen.

6 EL Olivenöl mit

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer und

2 EL Zitronensaft verrühren.

Tomaten- und Schalottenwürfel unterheben.

4 Stangen Spargel schälen und die geschälte Stange mit dem Spargelschäler und feine Streifen schneiden.

200 g Serranoschinken auf vier Teller verteilen.  
Spargelstreifen darauf verteilen und mit Marinade beträufeln.

Dazu passt Baguette gut.

# Spargel-Flammkuchen

		Zutaten reichen für 2 Bleche
		<u>Für den Teig:</u>
440 g	Mehl	in eine Rührschüssel wiegen.
½ TL	Salz	hinzufügen, mit dem Mehl verrühren.
60 g	Olivenöl	
140 ml	Wasser	hinzufügen, alle Zutaten mit den
		Knethaken zu einem glatten Teig
		verrühren. Den Teig in Frischhaltefolie
		wickeln und mind. 30 Minuten. im
		Kühlschrank kaltstellen.
	Backpapier	Zwei Backbleche mit
		belegen.
		<u>Für den Belag:</u>
1 kg	Spargel	schälen, in 3-4 cm lange Stücke
	dünne Stangen	schneiden und in wenig Wasser 15 Min
		garen.
2	rote Zwiebeln	fein würfeln.
		<u>Für die Creme</u>
300 g	Ziegenfrischkäse	
200 g	Schmand	
200 g	Kräuterfrischkäse	
1 TL	Salz	
½ TL	Pfeffer	
2 TL	Thymian	in einer Rührschüssel verrühren.
		Backofen auf 230° C vorheizen.
		Den Teig halbieren und zwischen Folie
		ausrollen. Den Teig auf die Backbleche
		legen. Mit der Creme bestreichen. Die
		Zwiebelwürfel und den Spargel drauf
		verteilen.
		<u>Backen:</u>
		im vorgeheizten Backofen
		15-20 Minuten
200 g	Tomaten	in feine Scheiben schneiden.
1	Bund Petersilie	grob hacken.nach dem Backen den
		Flammkuchen mit Tomaten belegen und
		mit Petersilie bestreuen und servieren.

# Spargel-Nudelpfanne mit Räucherlachs

Für 4 Portionen

- 250 g Gabelspaghetti nach Packungsanweisung garen.
- 500 g Spargel schälen, in 1cm breite Rauten schneiden.
- 1 rote Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, in feine Würfel schneiden.
- 3 Stängel Lauchzwiebeln waschen, in feine Scheiben schneiden.
- 200 g Räucherlachs in Würfel schneiden.
- 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargelstücke 10 Minuten in der Pfanne anbraten, mittlere Hitze, mehrfach wenden.
- 50 g Pinienkerne trocken in einer Pfanne anrösten, zur Seite stellen.

Die Paprikawürfel und das weiße der Lauchzwiebeln hinzufügen unter die Spargelstücke heben und weiterbraten. Nach 5-7 Minuten das Zwiebelgrün und die gegarten Nudeln unterheben.

Mit

- $\frac{1}{2}$  TL Salz  
 $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer
- abschmecken.

Zum Schluss die Lachsstückchen unterheben und das Gericht mit Pinienkernen bestreut servieren.

# Spargel-Quiche

220 g	Mehl	<u>Für den Teig:</u> in eine Rührschüssel geben.
110 g	Butter	
2 TL	Puderzucker	
2 EL	gemahlene Haselnüsse	
1 Prise	Salz	und
1	Eigelb	hinzufügen und mit den Knethaken zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einpacken und mindestens 45 Min im Kühlschrank ruhen lassen.
		Eine längliche Auflaufform gut ausfetten.
500 g	grünen Spargel	waschen und das untere Drittel schälen.
	Salzwasser	Die Spargelstangen in wenig 10 Min vorgaren und in kaltem Wasser abschrecken.
250 g	gek. Schinken	in feine Streifen schneiden,
½ Bund	Petersilie	waschen und die Blätter fein hacken,
150 g	Gruyère	reiben. Alles zur Seite stellen.
		Den Backofen auf 160° C vorheizen
3	Eigelb	in eine Rührschüssel geben.
150 g	Sahne	
150 g	Ziegenfrischkäse	
150 g	Crème fraîche	
	Abrieb einer unbehandelten Orange	hinzufügen und verrühren. Schinken und Petersilie unterheben und mit kräftig würzen.
	Salz und Pfeffer	Den Teig in die Auflaufform drücken und am Rand 2 cm nach oben ziehen. Die Quichemasse auf dem Teig verteilen und die Spargelstangen nebeneinander in die Masse legen. Den Gruyère darüber streuen.
		<u>Backen:</u> im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten