

Ran an die Töpfe: In zwei neuen Folgen der **AZ-Kochserie** widmen wir uns einem besonderen Gemüse

# Ob grün, ob weiß – egal!

Auf in die Spargelsaison: Schmecken tun die feinen Stangen immer. Die AZ zeigt Ihnen die besten Rezepte

Spargel ist kein Gemüse, das man das ganze Jahr über genießen kann. Also sollte man es ausnützen, wenn im Supermarkt und an Standln das „Königsgemüse“ angeboten wird.

AZ-Kochserie

Doppeltopf



mit Harald Schultes

In Bayern beginnt die Spargelsaison meist im April, doch auch davor trifft man vereinzelt auf das Gemüse, etwa von beheizten Feldern. Denn um zu wachsen, brauchen die zarten Stangen Temperaturen um die 12 Grad. Harald Schultes von „Haralds Kochschule“ hat für Sie Rezepte vorbereitet, die die feinen Aromen besonders gut zur Geltung bringen. Wir starten heute mit eher klassischen Rezepten. Morgen, in Folge zwei, darf es auch einmal etwas moderner sein. **Sophie Anfang**



Vize-Lokalchefin Sophie Anfang und Profikoch Harald Schultes haben für Sie Spargel-Rezepte vorbereitet. Fotos: Daniel von Loeper

## CREPES MIT SPARGEL, SPINAT UND BÄRLAUCHSAUCE

### Gutes besser einwickeln

Spargel kann man leicht einwickeln – und das sollte man auch. Denn es lohnt sich. **Zutaten:** 100 g Mehl, 150 ml Milch, 2 Eier, Salz, Muskatnuss, Pfeffer, 60 g zerlassene Butter; Spargel: 1 Bund weißer Spargel, Salz, 1 Prise Zucker, Zitronensaft ● Aus den Zutaten einen Crêpesteig zubereiten und die zerlassene Butter unterrühren. Den Teig einige Zeit ruhen lassen. Anschließend daraus dünne Pfannkuchen backen. ● Spargel schälen. Die Schalen mit Wasser zum Kochen bringen und mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und in einen Topf geben und darin den Stangenspargel mit einem Stück Butter, Salz, Zitronensaft, und einer Prise Zucker kochen. ● Sollte der Spargel leicht bitter sein, ein Stück trockenes

Weißbrot dazugeben, um die Bitterstoffe zu neutralisieren. ● Spargel in Crêpe einrollen. **Spinat:** 400 g Blattspinat, 1 Schalotte, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, einige Blättchen fein geschnittenen Bärlauch ● Etwas Butter in einem Topf zerlassen, Schalottenwürfel zugeben und darin anschwitzen lassen. Dann Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fein geschnittenen Bärlauch untermischen. **Bärlauchsauce:** 1/2 Bund Bärlauch, 1/2 Bund gezupfte Petersilie, 6 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 g frisch geriebener Parmesan ● Den Knoblauch schälen, zerkleinern. Knoblauch, Parmesan, Kräuter in einem Mixer geben und pürieren. Nach und nach das Olivenöl zugeben und mixen.



Es grünt so richtig!



Dann den Spargel einrollen...



Crêpe schön dünn ausbraten.



...ein schmackhaftes Paket.

## KALBSRÜCKEN IM GANZEN GEBRATEN MIT STEINPILZSAUCE, DAZU SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

### Gutes vom Kalb mit klassischer Beilage

Sauce Hollandaise, die kennt man zum Spargel. Aber warum nicht mal diese Kombination ausprobieren? **Zutaten (für 4):** 600 g Kalbsrücken, grobes Salz, Pfefferkörner, 2 EL Kräuter, Bratöl; Steinpilzsauc: 10 g getrocknete Steinpilze (in Wasser eingeweicht), 20 g Butter, 1 gewürfelte Schalotte, 40 ml Sherry, Salz, Pfeffer, 1/4 l Kalbsfond, 100 ml Sahne, 2-3 EL reduzierter Madeira ● Den Kalbsrücken von Fett und Sehnen befreien. Pfefferkörner, grobes Salz in einem Mörser zerreiben und die Kräuter dazugeben. Den Kalbsrücken damit einreiben. ● In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Auf ein Gitter legen und im Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten braten. Das Fleisch sollte auf Fingerdruck leicht nachgeben. Dann den Ofen ausschalten, öffnen und das Fleisch ruhen lassen. ● Für die Sauce die Pilze aus-



So schaut's fertig aus.

drücken und zerkleinern. Das Einweichwasser aufbewahren. ● Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Schalotten und Pilze zugeben und anschwitzen. Würzen und mit Sherry ablöschen. Einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdunstet ist. Die Pilze herausnehmen. Den Sud mit Kalbsfond, Pilzwasser und Sahne auffüllen. Alles einkochen lassen. Mit Madeira, Salz und Pfeffer



Hollandaise? Gar nicht so schwer.

fer abschmecken. Vor dem Servieren die Steinpilze zugeben. **Spargel:** 12 Stangen weißen Spargel, Salz, Zucker, Zitronensaft, 1 Stck. Butter, Salz, Pfeffer ● Den Spargel schälen und in Salzwasser mit Zucker, Zitronensaft und einem Stückchen Butter nach Geschmack etwa 20 Minuten bissfest kochen.

Sauce Hollandaise: 1 Schalotte,

1/4 l Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, 1 EL Essig, 2 Eigelbe, 200 g Butter, etwas Zitronensaft ● Die Schalotte in Scheiben schneiden und mit dem Weißwein, Essig, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern auf ein Drittel einkochen, auskühlen lassen. ● Die Butter in einem Topf zergehen lassen, warm halten. ● Die Eigelbe in eine Metallrührschüssel geben und den eingekochten Fond darauf passieren. Mit etwas Salz würzen und auf einem der Größe der Schüssel entsprechendem Topf Wasser zum Kochen bringen und über Dampf die Masse aufschlagen, bis diese sämig wird. Vom Wasserbad nehmen und weiterrühren. Nun die geklärte Butter hineinrühren, vorsichtig, dass es nicht gerinnt. Abschmecken mit Salz und Zitronensaft. Sauce warm halten. ● Vor dem Servieren den Kalbsrücken in dünne Scheiben aufschneiden. Dazu passen Kartoffeln.

## SPARGELSUPPE MIT LACHSKLÖSSCHEN

### Eine edle Suppeneinlage

Der Klassiker unter den Spargelgerichten: die Suppe. Hier verfeinert mit Lachsklößchen. Wer wenig Zeit hat, nimmt Räucherlachsstreifen. **Zutaten (für 4):** 100 g Butter, 4 EL Mehl, 1 l Spargelbrühe, 200 ml Sahne, 1 Schalotte, Spargelabschnitte, 1/8 l Weißwein ● Von Spargelschalen wird ein Sud gekocht, deutschen Spargel nehmen, er ist wenig bitter. ● Die Schalen in einem Topf mit Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und ca. 20 Min. ziehen lassen. Abseihen und für die Suppe kaltstellen.

● In einem Topf die Hälfte der Butter zergehen lassen, die klein geschnittene Schalotte darin angehen lassen. Die Spargelstücke dazugeben, leicht andünsten, das Mehl dazurühren. ● Mit Weißwein und Spargelbrühe auffüllen und unter Rühren aufkochen. Bis zur gewünschten Stärke einkochen lassen und mit Sahne auffüllen. Gut durchkochen und im Mixer alles pürieren, abpassieren. Restliche Butter unterrühren. **Einlage:** 150 g Lachs, 1 Ei, 100 g Räucherlachs, 150 g Sahne, 50 g gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer ● Vom Lachs Haut und Gräten



All das kommt in die Suppe.

entfernen. In kleine Stücke schneiden und mit Salz würzen. In das Tiefkühlfach stellen. ● Wenn es gut kalt ist, in die Mulinette geben und zerkleinern. Das Ei zugeben. Es soll eine kompakte Masse entstehen. Die kalte Sahne dazupürieren. Die Masse in eine Me-



Klößchen abstechen: So geht's.

tallschüssel geben und auf Eis kalt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Räucherlachs in Würfel schneiden, Kräuter fein gehackt und Lachs unterrühren ● Mit zwei Kaffeelöffeln Klößchen formen und in kochendem Salzwasser garen, das dauert etwa 3 Minuten.