

Was kochen mit **Spargel** – auf dieser Seite finden Sie schmackhafte Variationen

Dünne Stangen mit Pfiff

Im zweiten Teil der AZ-Kochserie über Spargel zeigen wir Ihnen moderne Rezepte mit einem gewissen Twist

Spargel mit Sauce Hollandaise kann man immer zubereiten – warum auch nicht, es schmeckt ja. Aber die Spargel-Saison ist ja etwas länger. Man hat also genug Zeit, mit dem feinen Gemüse etwas Ausfalleneres zuzubereiten.

Im zweiten Teil der AZ-Serie „Doppeltopf“ zum Thema Spargel hat Profikoch Harald Schultes von Haralds Kochschule drei Rezepte für Sie vorbereitet. Ausgefallen sind sie alle drei, ganz verschiedene Geschmäcker können hier nach Herzenslust auswählen.

Soll es ein frischer Salat sein mit ein bisschen Orange? Oder haben Sie Zeit, ein feines Risotto zu rühren? Oder wagen Sie sich gar an die asiatische Spargel-Variante? Das Curry mit Kokosmilch ist wie eine kleine Reise in die Ferne.



Übrigens: Die bayerischen Hochburgen Schrobenhausen und Abensberg läuten Ende März die Spargelsaison 2017 ein. Die Zeit der Stange steht also direkt vor der Tür.

In München beginnt am 7. April die für manche köstlichste aller Jahreszeiten. Die darauffolgenden zwölf Wochen stehen ganz im Zeichen der elfenbeinweißen Stangen. Und wer die lieber mag, greift einfach zu den grünen.

Was Sie beim Spargelkauf beachten müssen, lesen Sie auf dieser Seite im Kasten rechts unten. Ansonsten: Viel Spaß und guten Appetit mit unseren Rezepten!

Sophie Anfang

SALAT MIT GARNELEN UND ORANGE

Frisch und fruchtig

Einfach eine frische Sache: Dieser Salat mit Garnelen harmoniert ganz wunderbar mit weißem Spargel!

Zutaten: 12 rohe Garnelen in Schale, 1 Knoblauchzehe, Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, einige Blättchen Basilikum, 1 Bund weißer Spargel, 1 Zitrone, Blattsalate zum Garnieren, 3 El Orangensaft, 2 Schalotten, 4 El weißer Balsamico-Essig, 8 El Olivenöl



Garnelen anbraten.



Die Zutaten.

- Die Garnelen schälen, waschen und trockentupfen.
- Für die Vinaigrette die Schalotten fein schneiden und in Öl andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und einkochen. Kalt werden lassen, mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenöl verrühren.
- Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern.
- Spargel schälen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und etwas Zucker abschmecken.
- Die Garnelen mit einer Knoblauchzehe in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl bei leichter Hitze braten.
- Spargel auf Tellern verteilen, mit den Blattsalaten garnieren. Mit der Vinaigrette beträufeln. Die Garnelen darauf anrichten.



So gut sieht der Salat aus.

GEMÜSE-CURRY MIT GRÜNEM THAI-SPARGEL, KOKOSMILCH UND REIS

Asiatisch, spargelig, gut

Currys schmecken einfach sofort nach Urlaub. Mit diesem Spargel-Rezept können Sie sich nach Bangkok träumen.

Zutaten (für 4): 2 Limettenblätter, 1-2 MSP rote Curry-Paste, 400 ml Kokosmilch, Palmzucker, Fischsauce, 1 Bund Thai-Spargel, ½ gelbe Paprika, ½ rote Paprika, 50 g Babymais, 2-3 Zweige Thai-Basilikum, 4 Portionen Basmati-reis (im Reiskocher zubereiten)

- Zitronenblätter in ganz feine Streifen schneiden.
- Öl erhitzen, rote Curry-Paste und Zitronenblätter zugeben

- und im Wok anbraten. Danach das Ganze mit Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen.
- Die Kokosmilch mit Palmzucker und Fischsauce abschmecken. Vom Spargel das untere Drittel entfernen, zerkleinern, die Spitzen ganz belassen.
- Das Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Babymais waschen und zerkleinern. Spargel, Paprika und Babymais in den Wok geben und darin köcheln lassen.
- Die Zitronenblätter in Streifen schneiden, das Thai-Basilikum vom Stiel zupfen, die Blätter unter das Curry mischen.



AZ-Vize-Lokalchefin Sophie Anfang bereitet die Spargelstangen für das Risotto vor.

Fotos: Daniel von Loeper

GEMÜSE-RISOTTO MIT SPARGEL, KRÄUTERN UND PARMESAN

Rühren, rühren, rühren

Geduld braucht so ein Risotto – aber es lohnt sich einfach immer!

Zutaten: 4 Stck. küchenfertige Artischockenböden, ½ Bund grünen Spargel, ½ Radiccio, Olivenöl, Portwein, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 240 g Risotto-Reis (Aborio oder Carnoli), Weißwein, 1 l Gemüsefond, 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe, 1 fein gewürfelte Schalotte, etwas Öl, 40 g Butter, 80 g Parmesan, 1 Sträußchen fein geschnittene Kräuter

- Die Artischocken vierteln, in Öl anbraten und würzen.
- Vom grünen Spargel die holzigen Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei die Spitzen ganz belassen. Den Spargel ebenfalls in Öl anbraten und würzen.
- Radiccio waschen, putzen und in Streifen schneiden.
- Anschließend in Öl andünsten und mit Portwein und Balsamico-Essig ablöschen und würzen.
- Für das Risotto die Schalotte

- und den Knoblauch in Öl anschwitzen.
- Den Reis zugeben und anbraten.
- Alles mit Weißwein ablöschen und nach und nach unter ständigem Rühren mit Gemüsebrühe auffüllen und in etwa 20 Minuten fertig garen lassen.
- Zum Schluss das Risotto mit Butter und geriebenem Parmesan verfeinern und mit dem vorbereiteten Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.



Wunderbar: unser Risotto mit zweierlei Spargel.

TIPPS FÜR DEN SPARGELKAUF

Was gut ist, quietscht

Bis 24. Juni stehen die kleinen, hölzernen Stände am Straßenrand, an denen Spargel angeboten wird. Auch in den Supermärkten werden die Stangen ins Sortiment genommen. Egal, wo Verbraucher ihren Spargel kaufen: Am besten ist das Gemüse, wenn es am Verkaufstag oder am Vortag geerntet worden ist. Ob es sich bei der Ware um erntefrischen Spargel handelt, können Kunden ganz leicht selbst feststellen: Neben dem Köpfchen, das fest

verschlossen sein sollte, sind insbesondere die Schnittenden einen Blick wert. Ist der Spargel frisch, sind sie schön saftig, weisen keine spröden Risse auf und verströmen beim Zusammendrücken einen angenehmen frischen Duft und glänzen. Zudem sollten sie gleichmäßig sauber sein und keine bräunlichen Verfärbungen aufweisen. Außerdem gilt: Stangen, die beim Aneinanderreiben geräuschvoll quietschen, sind besonders frisch.



Sophie Anfang mit Koch Harald Schultes.