KULINARISCHER FRÜHLINGSBOTE

Frischer Spargel

HANS UTZ

Aus der Küche
eines Hobbykochs

KULINARISCHER FRÜHLINGSBOTE

Frischer Spargel

Sind die langen Wintermonate vorbei, lockt der Frühling mit zarten und feinen Produkten. Erdbeeren, duftender Bärlauch und Spargeln in verschiedenen Variationen kommen auf den Markt. Wer einmal tagesfrisch gestochene, weisse Spargeln genossen hat, möchte dies kaum mehr missen. Sein süssliches Aroma, der feine Duft mit knackigem Biss lässt sich nicht mit den gelagerten oder von weit her transportierten Spargeln vergleichen.

Die Saison dauert in unseren Breiten je nach Gegend und Temperatur ab Mitte April bis zu Johanni, dem 24. Juni.

Viele Rezepte sind aus eigenen Ideen entstanden. Diese entstammten aus einer Eingebung während dem Einkauf oder bei einem suchenden Blick durch den Kühlschrank. Viele Rezepte sind „Unikate“, die nur einmal gekocht und vor dem Servieren rasch noch fotografiert wurden. Andere Gerichte haben wir zum Teil in der Kochgruppe nachgekocht. Die Fotos sind «Schnappschüsse» entstanden vor dem Servieren, oder am Tisch, vor den Gästen und halten kritischen Blicken nicht immer stand. Die Bilder sollen eine Idee vermitteln, wie man das entsprechende Gericht anrichten könnte. Tippfehler habe ich zur Belustigung der Leser stehen gelassen. Wenn nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Beim Kochen der Gerichte wünsche ich viel Spass und Erfolg am Herd, beim Geniessen „en Guete“.

Hans Utz
Hobbykoch aus Passion

Spargeln schonend zubereiten

Spargel sollen so schonend wie möglich gegart werden, dafür eignen sich insbesondere folgende Garmethoden:

- In wenig Wasser kochen/sieden
- Dämpfen (in der Pfanne, im Steamer, oder in einem Folienbeutel)
- Braten

Besonders schonend ist das Dämpfen, z.B. in einem speziellen Siebeinsatz für Gemüse. Auch beim Dünsten oder Braten (bei geringer Temperatur) gehen nur wenig Vitamine und Spurenelemente verloren. Wenn man Spargel traditionell in Wasser kocht, verwendet man möglichst wenig und nur sehr leicht gesalzenes Wasser. Beim Kochen und der „richtigen" Zubereitung von Speisen gibt es häufig unterschiedliche Auffassungen. Das ist beim Spargel nicht anders.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, sollte man zum Kochen von Spargeln nur soviel Wasser nehmen, dass die Stangen gerade bedeckt sind. In das heisse Kochwasser gehört zumindest etwas Salz. Damit möglichst wenig Aroma verloren geht, können die gut gewaschenen Rüstabfälle einige Minuten im Spargelwasser gekocht und so das Wasser aromatisiert werden. Rüstabfälle vor dem Kochen der Spargeln mit einem Schöpfsieb aus dem Wasser nehmen

Die Zugabe von Zucker kann eventuell vorhandene Bitterstoffe älterer Spargelstöcke mindern. Besonders beim Grünspargel, der mehr Bitterstoffe enthält, empfiehlt sich die Beigabe einer Prise Zucker.

Roher, ungekochte Spargeln

Spargel kommt meistens gekocht auf den Tisch, schmeckt aber auch roh sehr gut und wenn er frisch ist, leicht süsslich. Allerdings muss bei ungekochtem Spargel auf das feine Spargelaroma verzichtet werden. Die im Spargel enthaltene Paraginsäure entfaltet nämlich erst durch das Kochen ihren typischen Geschmack.

Spargeln aufbewahren

Frischer Spargel in ein feuchtes Küchenhandtuch eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren.

Kochzeit

Der Spargel wird in das kochende Wasser gegeben und bei leicht siedender Temperatur fertig gegart. Die Kochzeit richtet sich nach dem Durchmesser der Spargelstangen und schwankt beim weissen Spargel zwischen 10 und 15 Minuten. Grünspargel ist auch aufgrund des geringeren Durchmessers meist schon nach 8 bis 15 Minuten gar.

Spargelknigge: Wie isst man Spargel?

Früher wurde Spargel mit den Fingern gegessen. Dafür gab es einen einfachen Grund. Die Messer waren nicht rostfrei. Wurde der Spargel mit den anfälligen Klingen geschnitten, fingen diese an zu rosten.

Heute isst man Spargel mit Messer und Gabel.

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Spargeln einkaufen

Handelsklassen sollen eine gewisse Qualität sicherstellen und den Spargelkauf erleichtern. Und doch hat schon fast jeder einmal Spargel der angeblichen Handelsklasse Extra oder I gekauft, der dann doch holzig geschmeckt, alt gerochen und auch sonst nicht den Vorstellungen entsprach.

Lange Transportwege, Unterbrechungen bei der Kühlung und zu hohe oder zu tiefe Kühltemperaturen tun der Qualität des Spargels gar nicht gut. Schon nach wenigen Tagen verwandelt sich der beste Spargel in eine eher mässige, holzige Qualität. Der enthaltene Zucker wandelt sich sehr rasch in Stärke um. Importware aus fernen Ländern wird daher nie so schmecken wie regionaler, frisch gestochener Spargel.

Frischen Spargel kann man an einigen Merkmalen erkennen: Feste Stangen, bricht leicht und ist wenig biegsam. Saftige Schnittenden, lässt der Spargel beim Zusammendrücken der Schnittenden Saft, so ist er wahrscheinlich frisch. Doch Vorsicht: Manche Händler schneiden die Enden heimlich nochmals ab, bevor die Ware "aufgefrischt" in die Auslage kommt. Frischer Spargel quietscht, wenn man mehrere Stangen aneinander reibt. Beim Schälen spritzt frischer Spargel ziemlich weit. Spargeln sollen in etwa gleichmässig dick sein, ideal zwischen 20 bis ca. 25 mm. Extradicker Spargel ist meist etwas hölzern und kann praktisch nur in der Schweiz verkauft werden.

Tagesfrischer Spargel hat ein feines, duftendes Aroma und schmeckt je nach Sorte leicht süsslich. Wer Gelegenheit hat, soll auf dem Spargelfeld ein Stück frisch gestochenen Spargel roh kauen – das Aroma ist auch ungekocht herrlich und unvergesslich.

Handelsklassen für weissen Spargeln

Klasse Extra/Klasse I Super

Stangen gerade, Köpfe fest geschlossen, nur sehr wenig Rost, nicht holzig, keine gespaltenen oder hohlen Stangen. Durchmesser von mindestens 16 bis 26 mm. Die ideale Spargelstange sollte nicht länger als 22 cm sein. Toleranz: 5%

Klasse I

Gerade gewachsen, unbeschädigt und einen festen, geschlossenen Kopf. Die Schnittflächen sind glatt und rechtwinklig zur Längsachse der Spargelstange. Leichte Rostspuren soll man diese mit normalem Schälen entfernen können. Der Stangendurchmesser beträgt 12 bis 26 mm. Die Länge ist zwischen 17 und 22 cm. Toleranz: 10%

Klasse II

Weniger gut gewachsener Spargel, jedoch unbeschädigt. Leichte Krümmungen und ein nicht so fest geschlossener Kopf sind zulässig. Rostspuren sind, sofern diese wie bei Klasse I leicht entfernbar sind, erlaubt. Der Durchmesser beträgt mehr als 12 mm, die Länge erstreckt sich zwischen 12 bis 22 cm

Anschnitte

Für Suppen, Saucen, Risotto etc.

Drei Farben: weiss, violett und grün

Was ist der Unterschied zwischen weissem Spargel und Grünspargel?

Im Gegensatz zum weissen oder violetten "Bleichspargel" wächst Grünspargel über der Erde, ist also bei der Ernte nicht mit Erde bedeckt. Daher geniesst er das Sonnenlicht und wird schliesslich grün indem er Chlorophyll bildet. Von den Inhaltsstoffen übertrifft er den weissen Spargel. Durch das Chlorophyll bilden sich vermehrt Vitamin C und Karotin. Grünspargel hat einen etwas anderen Geschmack (herzhafter, gemüsig) und muss fast nicht geschält werden. Zudem ist die Kochzeit beim grünen Spargel deutlich kürzer. Grünspargel eignet sich für fast alle Gerichte, die für weissen Spargel gelten.

Weisser Bleichspargel

Der weisse, besonders mild schmeckende Bleichspargel wird von der Mehrheit der Spargelliebhaber bevorzugt. Er wird in Erdwällen oder Spargeldämmen kultiviert und gestochen, sobald der Spargelkopf die Erdoberfläche leicht hebt, aber bevor er dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Daher bleiben bei ihm auch die Spargelspitzen makellos weiss.

Violetter Bleichspargel (violette Spitzen)

Violetter Spargel wird wegen seines im Vergleich zum Bleichspargel minimal kräftigeren und würzigeren Geschmacks besonders in Frankreich geschätzt. Violetter Spargel wird gestochen, bevor er die Erdoberfläche schon leicht durchbrochen hat. Bei Lichteinwirkung färben sich die Spargelspitzen durch Anthocyan sonnenviolett. Da sich sein Geschmack nur geringfügig vom weissen Spargel unterscheidet, ist violetter Spargel für alle [illegible]

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Rezepte

Wenn nicht anders vermerkt, sind alle Rezepte für 4 Personen berechnet.

Roher Spargelsalat mit Erdbeeren

400 g	*weisse oder grüne Spargeln*
250 g	*Erdbeeren*
2 El	*Pinienkerne*
100 g	*Junger Blattspinat oder Rucola*

Dressing

1/2 Bund	*Schnittlauch*
1/2 Bund	*Petersilie*
3 El	*Holunderblütenessig*
	Salz, Pfeffer
5 El	*Traubenkernöl*

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilienblätter hacken. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer, Traubenkernöl und die Kräuter zu einem Dressing rühren. Die Spargeln schälen und schräg in dünne Stücke schneiden. Im Dressing 20 bis 30 Minuten marinieren. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Spinatblätter oder Rucola waschen und gut abschütten.

Anrichten:

Salatblätter auf Teller verteilen. Spargeln und Erdbeeren dekorativ darauf anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Spargel-Spinat Salat

400 g	*weisse Spargeln*
400 g	*grüne Spargeln*
250 g	*frischer Spinat*
200 g	*Champignons*
1 Bund	*Radieschen*

Dressing

3 El

Spargeln schälen, Enden abschn[illegible] in Salzwasser wä[illegible] dazu[illegible]

Gebratene Spargeln mit Bärlauchsüppchen

8	*Stangen grüne Spargeln*
	Kopfsalat
	leichtes Dressing

Bärlauchsüppchen

1	*handvoll frischer Bärlauch*
einige	*Stängel Petersilie*
3 dl	*Hühnerbrühe*
Etwas	*Beurre oder Mehlbutter*
[illegible]	*Rahm*
1 El	*Creme Fraîche*
	Salz, Pfeffer

Garnitur

Kürbiskerne, Chilifäden, roter [illegible]
getrocknete Bl[illegible]

Bärlauch [illegible]

Pürierte Masse wieder in die Pfanne geben, Rahm und [illegible] unterrühren und das Süppchen zur gewünschten Konsistenz einkochen. Creme Fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel schälen, halbieren und in der Grillpfanne braten, bis der Spargel eine schöne [illegible]ung erhält. Salatblätter in Stücke zupfen, waschen und gut trocknen.

Ein leichtes Dressing herst[illegible]

Anri[illegible]

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Kabeljau mit Zwiebelkruste auf Spinat-Spargel

16	*weisse Spargeln*
400 g	*frischer Spinat*
	Butter
600 g	*Kabeljau in 4 Stücken*
	getrocknete Blüten
einige	*kleine Frühkartoffeln*

Zwiebelkruste

200 g	*fein gewürfelte Zwiebeln*
20 g	*Butter*
1 dl	*trockener Weisswein*
2	*Tomaten*
1 Bund	*Basilikum*
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Avocadomayonnaise

s. Saucenrezepte Seite 101

Zwiebeln fein würfeln und in Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, leicht salzen und gute 40 Minuten dünsten lassen. Nach Bedarf etwas Wasser zufügen. Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden, Basilikum in feine Streifen schneiden. Gratinform einbuttern. Kabeljau mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und das Zwiebelkompott über den Fisch verteilen. Tomatenwürfel und Basilikum darüber streuen und im auf 120 Grad C vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen lassen.

Spargel schälen und in leicht gesalzwasser bissfest kochen und halbieren. Herausnehmen und halbieren. Spinat waschen, grob schneiden und in einer mittelheissen Bratpfanne mit wenig Butter 2-3 Minuten dämpfen.

Anrichten

Spargel

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Lammrack mit Zucchini-Kräuterkruste

2	*Lammrack s à ca. 350 g*

Kräuterkruste

1	*kleine Zucchini*
2	*Knoblauchzehen (nach Bedarf mehr)*
1	*Thymianzweig*
1 Bund	*Petersilie*
5 El	*Öl*
80 g	*Butter*
80 g	*Paniermehl*
	Salz, Peffer

Frühlingsgemüse

Je 1 Stück	*Junge rote und gelbe Rüebli*
4 Stangen	*weisse und grüne Spargeln*
100 g	*kleine Champignons*
80	*Kefen*
	Butter
	Salz

Zucchetti waschen und ungeschält mit der Bircherraffel reiben. Zusammen mit den abgezupften Thymianblättchen in heissem Olivenöl anbraten, den Gemüsesaft ausdünsten lassen. Aus der Pfanne nehmen und kaltstellen. Knoblauch in die weiche Butter pressen. Petersilie fein hacken und mit Paniermehl, kalten Zucchini zu einer homogenen Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rüebli schälen und in bleistiftdicke Stangen schneiden, in wenig Butter glasieren. Nach der halben Kochzeit die [illegible] Kefen dazu geben [illegible]

Lammracks parieren und in heissem Öl anbraten. In eine Gratinform legen und bei etwa 125 Grad gute 12 Minuten braten (Kerntemperatur ca. 50 Grad). Aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 200 Grad C stellen. Die Zucchinimischung auf dem Rack verteilen und gut andrücken. Während 8-10 Minuten gratinieren, Kerntemperatur 58 Grad C. Aus dem Ofen nehmen und 4-5 Minuten abstehen lassen und anschliessend aufschneiden.

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Kaninchenfilets mit Spargel an Marsalasauce

8	*Kaninchenfilets*
500 g	*grüne oder weisse Spargeln*
1 dl	*trockener Marsala*
2	*Knoblauchzehen*
	grobblättrige Petersilie
	Öl
	Salz und Pfeffer

Spargel schälen und in leichtem Salzwasser bissfest kochen. Anschliessend in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Kaninchenfilets in einer heissen Bratpfanne mit wenig Öl anbraten und den fein gehackten Knoblauch gegen Schluss mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Marsala ablöschen. Spargelstücke darunter mischen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Wildreis dazu reichen

Kaninchenleber mit Spargeln

400 g	*Kaninchenleber*
400 g	*grüne oder weisse Spargeln*
50 g	*Butter*
30 g	*Zwiebeln*
	Salz und Pfeffer

Spargel schälen und in leichtem Salzwasser bissfest kochen, anschliessend in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und warm stellen.

Leber in Streifen schneiden, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in der heissen Bratpfanne in reichlich Butter anziehen und die Leber portionenweise anbraten. Zusammen mit den Spargeln in die Bratpfanne geben und unter Wenden nochmals 1 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Schmeckt herrlich mit frischem Frühlingssalat und einem Baguette.

Spargel-Risotto mit Scampi

300 g	*weisse Spargeln*
	Salz
2	*Schalotten*
400 g	*Vialone oder Carnaroli Reis*
1 dl	*trockener Weisswein*
8 – 12	*Scampi oder Riesengarnelen*
4 El	*Olivenöl*
1 – 2 El	*frisch geriebener Parmesan*

Spargeln schälen und in leichtem Salzwasser bissfest kochen, die Spitzen etwa 5 cm lang abschneiden, den Rest pürieren. Vom Spargelsud 7,5 dl beiseite legen.

Fein gehackte Schalotten in Butter andünsten, Reis einrühren und unter Rühren glasig braten. Mit Weisswein ablöschen und vollständig verdampfen lassen. Das heisse Spargelwasser einfüllen und unter gelegentlichem Rühren gute 18 bis 20 Minuten köcheln lasssen. Am Schluss Spargelpüree und Spargelspitzen unterrühren, erhitzen.

Inzwischen die Panzer der Scampi bis auf die Schwanzflosse entfernen. Scampi am Rücken einschneiden (Butterfly), Darm entfernen, Scampi waschen und trocken tupfen. In Olivenöl etwa 5 Minuten braten, salzen.

Anrichten

Risotto auf Teller verteilen mit Parmesan bestreuen und Butterflöckchen auflegen. Scampi aufsetzen.

Zitronenrisotto mit grünen Spargeln

1	*Schalotte*
250 g	*Vialone-Reis*
1 El	*Bratfett*
0,5 dl	*Weisswein*
6 dl	*Hühnerbouillon*
300 g	*grüne Spargeln*
½	*Zitrone*
	(Saft und abgeriebene Schale)
	Pfeffer, Salz
	Butter

Schalotte und Reis im heissen Fett dünsten. Mit Weisswein ablöschen und mit der Bouillon auffüllen. Unter gelegentlichem Rühren 18 Minuten köcheln lassen, nach Bedarf weitere Bouillon zufügen.

Spargeln schälen, waschen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Auf einem Siebeinsatz (im Dampf) knackig garen (ca. 6-8 Minuten). Zusammen mit Zitronensaft und abgeriebener Schale für die restlichen 5 Minuten Kochzeit unter den Reis mischen.

Frisch gemahlenen, schwarzen Pfeffer und Butter unterrühren.

Spargeln kauf

1 kg	*grüne oder weisse Spargeln*
150 g	*geriebener Käse*
1,5 dl	*trockener Weisswein*
200 g	*Sauerrahm*
	Butter
	Salz und Pfeffer, Muskat

Spargeln waschen, schälen, die Enden abschneiden und in 6–8 cm lange Stücke schneiden.

Butter erwärmen und Spargelstücke kurz darin wenden. Mit Weisswein ablöschen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze knackig garen.

Spargeln in eine Gratinform legen. Kochsud mit dem Sauerrahm glatt rühren, die Spargeln [illegible]

Spargeln mit gebratenen Frühkartoffeln

12	*weisse Spargeln*
400 g	*Frühkartoffeln*
100 g	*Kefen (Kiefelerbsen)*
4	*Brüsseler-Chicorée*
1 El	*Butter*
	Salz, Pfeffer

Spargeln schälen und in leichtem Salzwasser bissfest kochen. Die Spargelstangen in 6-8 cm lange Stücke schneiden. Kefen rüsten, waschen und in wenig Salzwasser knackig garen.

Kartoffeln unter fliessendem Wasser abbürsten, in lange Sp[illegible] schneiden und in Salzwasser halb gar kochen [illegible] ren und waschen.

Kartoffeln [illegible]

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Papardelle an Spargeln und Morchelcoulis

Das Rezept ist für eine Vorspeise berechnet, als Hauptgang Menge verdoppeln.

je 100 g	*Pasta al uovo und Pasta verde*
10 g	*Butter*

Morchel-Coulis

20 g	*Butter*
20 g	*Schalotten*
10 g	*getrocknete Morcheln*
150 g	*Geflügelfond*
100 g	*Rahm*
20 g	*Enten- oder Gänsestopfleber*
	Salz, Pfeffer

Garnitur

Einige grüne Spargelspitzen

Spargeln schälen und in leicht dem Salzwasser bissfest kochen. Die Spitzen 7–8 cm lang abschneiden.

Nudeln al Dente kochen, abschütten und in Butter schwenken.

Morcheln eine gute Stunde in Wasser einweichen, abtropfen und Einweichwasser beiseite stellen. Butter zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Morcheln zufügen und gute 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Mit Geflügelfond und Einweichwasser ablöschen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen. Rahm einrühren und etwas einköcheln lassen. Grössere Morcheln herausnehmen und in Ringe schneiden. Die Sauce mit dem Mixer oder einem Cutter fein pürieren und durch ein Spitzsieb absieben.

Bei schwacher Hitze die Enten- oder Gänseleber unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Morchelscheiben wieder in die Sauce geben. Sauce warmhalten, aber nicht mehr kochen.

Anrichten

Papardelle auf Teller verteilen und die Morchelsauce darübergießen. Mit wenig Bärlauchsabayonne beträufeln. Mit den ganzen Morcheln und Spargelspitzen garnieren.

Das ist eine Leseprobe, bestellen Sie das Buch

Bärlauchbutter

250 g	*Butter*
5 El	*fein gehackter Bärlauch*
je 2 El	*fein geschnittener Schnittlauch und etwas gehackte Petersilie*
1	*Zitrone*
	Salz, Pfeffer

Die weiche Butter zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und gut verrühren. Zitrone waschen und etwas Zitronenzeste zur Butter reiben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Tipp

Eine schaumige Butter erreicht man, wenn die Zimmerwarme Butter mit dem Mixer/Schaumbesen während 8-10 Minuten schlägt. Von Zeit zu Zeit etwas Wasser oder wer möchte Rahm eingiessen. Die Butter sollte nach dieser Zeit auf etwa das doppelte Volumen ansteigen. Würzstoffe erst am Schluss zufügen.

Zitronenbutter

250 g	*Butter*
	Salz
	abgeriebene Zitronenschale
6	*Blättchen Zitronenmelisse*
	Worcestersauce

Butter schaumig rühren, mit Salz, abgeriebener Zitronenschale, frische gehackte Zitronenmelisse und Worcestersauce herzhaft würzen. Kühl stellen.

Beurre Maître d'hôtel

100 g	*Butter*
1 El	*gehackte Petersilie*
1 El	*Zitronensaft*
	Salz, Pfeffer

Roquefort-Creme

75 g	*Butter*
500 g	*Roquefort*
3 El	*Marc oder Kirsch*

Butter schaumig rühren, den Roquefortkäse durch ein Sieb direkt zur Butter streichen, den Alkohol unterrühren und kalt stellen.

Quellen

Urheberrechte Bild und Texte sind beim Autor. Folgende Bilder wurden anderen Quellen entnommen resp. aus Büchern fotografiert:

Seite 10: Asparagus officinalis, Illustration in Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Seite 11: Marcus Porcius Cato: Über den Ackerbau. Ca. 175 v Chr.

Seite 11: Speemanns Schatzkästlein des guten Rats, Ausgabe 1888

Tipp

Ein Besuch des Bohrerhofes bei Hartheim-Feldkirch lohnt sich für jeden Spargelliebhaber. Petra und Bruno Bohrer bauen rund 80 ha Spargel an, auf ihrem Hof betreiben sie ein Zeltrestaurant mit beliebten, tagesfrisch gestochenen Spargelspezialitäten.

www.bohrerhof.de

Inhaltsverzeichnis

Wissenswertes

Frischer Spargel 5
Spargel schonend zubereiten 6
Spargeln einkaufen 7
Drei Farben: weiss, violett und grün 8
Abhängigkeit von Wachstum und Geschmack 10
Geschichte des Spargels 11
Wein zum Spargel 12

Salate und Vorspeisen

Roher Spargelsalat mit Erdbeeren 14
Spargeln-Spinat Salat 14
Roher Spargelsalat mit Kefen und Champignons 15
Spargelsalat mit Erdbeeren und Ziegenkäse 15
Grünspargel mit Avocado und Bärlauchfeta 17
Spargeln an pikanter Passionsfruchtsauce 18
Spargelsalat mit Kräuterquark 20
Gebratene Spargeln mit Bärlauchsüppchen 21
Grünspargel mit Pinienkernen 22
Lauwarmer Wildspargelsalat 22
Spargelsalat Mikado 23
Salat mit gebratenen Spargeln 24
Spargeln mit Graved Lachs 24
Winter trifft Frühling 27
Thunfisch Sashimi 28
Riesencrevetten auf Spargelsalat 30
Spargelsalat mit Schinken, Käse und Champignons 31
Spargel - Kartoffelsalat mit Bärlauch 31
Spargel-Carpaccio 31
Marinierte Grünspargeln mit Gruyère 32
Entenbrust-Carpaccio mit grünen Spargeln 33
Eier-Spargelsalat 33
Kaninchenfilets mit Spargeln auf Salatbett 34
Spargelsalat mit Bresaola 36
Orientalischer Salat mit Pouletbrust und Spargel 37
Spargelsulz an Salatbouquet 38
Frischkäse-Terrine mit Lachs und Spargel 40
Gebratener Spargel in Orangensauce 41
Grünspargel Pastetchen 41
Spargellasagne an Sauce Pimor 42
Spargeln mit Vacherin Mont d'Or 44

Suppen

Kalte Spargelsuppe 45
Badische Spargelcremesuppe 46
Spargelcrémesuppe mit Riesencrevetten 47
Klare Spargelsuppe mit Kerbelklösschen 47
Spargel-Bärlauch-Suppe 48
Spargelsuppe mit Avocadocréme 49
Spargelsuppe mit grünen Spargeln 49

Fischgerichte

Spargelmeer mit Sauce Maltaise 50
Spargeln mit Riesencrevetten 51
Zanderfilet auf Spargel 51
Spargelravioli mit Krebsen 52
Feuillete von Spargel und Steinbutt in Kerbelsauce 53
Asperges et Coquilles St. Jacques au Rouille 54
Kabeljau mit Zwiebelkruste auf Spinat-Spargel 57
Seehecht unter Crevetten-Brösel 58
Seezungenröllchen mit Spargeln an Safransauce 58
Spargel mit Seeteufelmedaillons 59
Viktoriasee-Barschfilets auf Spargelbeet 59
Poulet - Krebs- Kombination 60

Fleischgerichte

Rindskotelette mit Spargeln an Sauce Coron 61
Marinierte Filetmignons mit Spargelgemüse 62
Rinderfilet an Senfsauce mit Spargeln 62
Rinderfilet mit Kartoffelstock im Spargelkörbchen 63
Huftsteak mit Spargeln und Bratgemüse 64
Spargel-Huftragout 65
Kalbsfilet mit Spargel 66
Kalbsrouladen mit Spargel 66
Gratin mit Kalbsmedaillons und grünem Spargel 67
Kalbssteak an Morchelsauce 67
Spargeln mit Steak und Spiegelei 68

Schweinsmedaillons mit Spargel an Kratzete 68
Spargel- Filetstrudel 69
Gitzikeule mit jungem Gemüse 70
Lammnierstück an Senf-Rotweinsauce 70
Lammracks mit Spargeln auf Salatbett 72
Lammrack mit Zucchini-Kräuterkruste 73
Pouletragout mit grünem Spargel 74
Pouletwürfel mit Spargel-Erbsen-Gemüse 74
Pouletbrustrouladen mit Spargel 75
Ofen-Poulet mit Gemüse 76
Stubenküken an Spargel-Morchel-Ragout 76
Weisser Spargel auf Spinat mit geräucherter Entenbrust 77
Kaninchenfilets mit Spargel an Marsalasauce 78
Kaninchenleber mit Spargeln 78
Gebratene Kalbsnieren mit grünen Spargeln 79
Spargelrisotto mit Luganighetta 81

Spargeln als Gemüse

Spargeln Polonaise mit Nusskartoffeln an Bärlauchsabayonne 82
Spargel in Pergamentpapier (en Papiotte) 84
Spargeln Milanese 84
Polnische Spargeln (Polonaise) 85
Grüne Spargeln auf italienische Art 85
Spargeln nach flämischer Art 85
Spargeln mit Schinken 86
Mit Bärlauch überbackene Spargeln 86
Spargel-Baeckeofe 86
Asparago al Gorgonzola - Spargeln in Gorgonzola 87
Spargelragout in Morchelrahm 87
Omelett mit Spargeln 88
Crespelle mit Spinat und Spargeln 89
Gedämpfter Jasminreis mit roh gebratenen Spargeln 89
Spargel-Risotto mit Scampi 90
Zitronenrisotto mit grünen Spargeln 90
Spargelauflauf 91
Spargeln mit gebratenen Frühkartoffeln 91
Überbackene Spargeln mit Linsen 92
Spargel-Mascarpone-Gratin 92
Spargelgemüse mit Pilzen und Erbsen 93
Grüne Tagliatelle mit Meeresfrüchten und Spargeln 93
Papardelle an Spargeln und Morchelcoulis 94
Rahmnudeln mit Grünspargel 96
Spargelgratin mit Spinat 96
Spaghetti mit Poulet und Grünspargel 97
Irenes Spargelwähe 97

Saucen

Sauce Hollandaise 98
Sauce Coron 98
Sauce Pimor 99
Sauce Rouille 99
Normannische Sauce (Sauce normande) 99
Malteser Sauce 100
Bärlauchsabayonne 100
Grünspargelsauce 100
Basilikum-Spargelsauce 100
Klassische Vinaigrette 100
Sauce Ravigote 100
Salsa Verde 101
Sauce Gribiche 101
Mayonnaise Grundzubereitung 101
Tartare-Mayonnaise 101
Avocadomayonnaise 101
Remoulade 101
Bärlauchbutter 102
Zitronenbutter 102
Beurre Maître d'hôtel 102
Roquefort-Creme 102

Die Ernte

Spargelernte 106

Seit vielen Jahren kocht Hans Utz aus Passion für Gäste oder die Familie. In dieser Zeit ist eine grosse Sammlung an eigenen Rezepten entstanden. Etliche Gerichte wurde für die Kochgruppe den «Wettinger Chuchimanne» kreiert und gekocht. Als langjähriger Präsident der Aargauer Hobbyköche hat er sich intensiv mit dem Kochen und den Lebensmitteln auseinandergesetzt.

Kochen ist mehr als Essen herstellen. Schon mit dem ersten Blick auf einen Teller entscheidet der Gast, ob ihm das Essen schmeckt. Der Blick auf den Teller lässt bei uns Menschen die Herzen höher schlagen, man riecht einen feinen Duft und voller Erwartungen nimmt man den ersten Bissen zu sich.

Das gilt für Gäste genauso wie für den Familienkreis.

Gut Kochen ist Kunst, ist Passion. Ist das Verständnis, mit Naturprodukten umzugehen. Es ist eine Gabe, Aromen und Gewürze so zu kombinieren, dass wohlriechende Gerichte entstehen. Wer beim Einkauf auf Qualität achtet wird feststellen, dass dies auf Dauer preiswerter und meistens auch gesünder ist.

Im Eigenverlag
Kochen & Mehr

Hans Utz
Lättenstrasse 54
CH-5242 Birr

hans.utz@utz-kom.ch

7. erweiterte Auflage 2015

Schutzpreis Fr. 49.00