

# Spargelvariationen

---

Heute geht es rund um den Spargel, angefangen mit einer Spargelcremesuppe, weiter über gekochten, gebratenen und gebackenen Spargel. Deshalb folgender Hinweis:

- Da wir drei verschiedene Spargelportionen essen, sind die Rezepte mit 200 g Spargel angegeben. Wer sich für eine Variante entscheidet, darf pro Person locker mit 500 g rechnen!

## Spargelcremesuppe und pochiertes Ei mit Lachsstückchen

### Zutaten (4 Personen) für ein Grundrezept:

- Mindestens 1 kg Spargel schälen, die Enden abschneiden. Beides aufbewahren
- Salz, Pfeffer
- Kartoffelmehl, Speisestärke
- 100 – 200 g Lachstreifen, geräuchert
- 4 Eier
- 4 Kochbeutel und Öl

### Zubereitung:

Die Spargelreste in Wasser auskochen. Das Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Nach ca. 20 min Kochzeit in ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1 – 2 Essl. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen.

Den Spargelsud aufkochen, Speisestärke nach und nach dazugeben – dabei immer wieder aufkochen lassen – bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Den Lachs in Streifen schneiden. Die Kochbeutel mit Öl benetzen. Ei und Lachstreifen in den Kochbeutel geben, Luft herausdrücken und zubinden. In Wasser ca. 4 – 5 min kochen. Das Ei in die Mitte des Teller geben, die Spargelcremesuppe dazugeben.

## Spargel gekocht, mit Zitrusbittersauce:

### Zutaten:

- Pro Person ca. 200 g Spargel
- Zucker, Salz

**Zubereitung:**

Wasser aufkochen, mit Zucker und Salz würzen. Spargel einlegen und sanft köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten die erste Probe bis zum gewünschten Kochgrad. Spargel abtropfen lassen und servieren.

**Zitrusbuttersauce:****Zutaten:**

- 300 ml frisch gepresster Orangensaft
- 150 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 150 g zimmerwarme Butter
- ½ Teel. geriebene Orangenschale
- ½ Teel. geriebene Zitronenschale
- Salz

**Zubereitung:**

Den Orangen- und Zitronensaft in einem Topf sirupartig einkochen lassen, bis ca. 4 – 5 Essl. Flüssigkeit vorhanden sind.

Flüssigkeit vom Feuer nehmen, mit einem Schneebesen die Butter portionsweise einrühren. Orangen- und Zitronenschale zufügen, mit Salz abschmecken und über den Spargel geben.

**Spargel im Backofen:****Zutaten:**

- Pro Person ca. 200 g Spargel
- Salz, etwas Zucker
- Butter

**Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Spargel auf die Fettfangschale des Backofens legen. Mit etwas Salz und dem Zucker bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Fettfangschale fest mit Alufolie verschließen und Spargel im Backofen je nach Dicke 30-45 Minuten garen.

Dazu passt die Zitrusbuttersauce hervorragend.

## **Gebratener Spargel:**

### **Zutaten:**

- Pro Person ca. 200 g Spargel
- Butter
- Salz, Zucker

### **Zubereitung:**

Spargel rautenförmig in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, Spargel hinzugeben, mit Salz und Zucker würzen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze garen, ab und zu den Spargel wenden.

## **Paniertes Schnitzel**

### **Zutaten:**

- Pro Person ca. 150 g Schnitzel
- Panade (zwei trockene Brötchen)
- Mehl
- Eier
- Pfeffer und Salz
- Öl und Butter

### **Zubereitung:**

Das Schnitzel parieren (von Sehnen und Fett befreien), auf eine großzügig ausgelegte Folie legen. Die Folie umklappen und das Schnitzel plattieren bis es eine Stärke von ca. 0,5 cm hat.

Das Schnitzel würzen, die Eier verquirlen, Brötchen reiben. Mehl, Eier und Panade auf Teller verteilen und das Schnitzel durchziehen. Überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch Ei und Panade.

In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, das Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

# Zitronenpfannkuchen

---

## Zutaten – pro Person:

1 Ei; 1 gehäuften Esslöffel Mehl; 1 gestr. Essl. Zucker; 1 Essl. Zitronensaft; 1 Essl. Milch; Abrieb einer  $\frac{1}{4}$  Zitronenschale; 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Eier trennen; Eigelb mit Milch und Zucker aufschlagen. Zitronensaft zufügen und weiterschlagen.

Eiweiß mit Zitronenabrieb steif schlagen. Eiweiß unter die Masse heben und vermengen.

In reichlich Öl ausbacken.