

Frederik Kondratowicz

# Spargel - einfach himmlisch

60 neue Rezepte



**MIDEINA**

## Einführung

- 12 Ein Wort zum Spargel
- 13 Der Spargel - beliebter denn je
- 15 Der Spargel - ein Liliengewächs
- 15 Anbau und Ernte
- 19 Der Spargel - eine Heilpflanze
- 20 Der Spargel - auch in Liebes-  
tränken
- 21 Der Spargel - seine Inhalts-  
stoffe
- 21 Der Spargel - eine vorzügliche  
Diätkost
- 21 Spargel - Auslöser von Allergien
- 21 Spargel - einkaufen und lagern
- 22 Spargel vorbereiten (putzen)
- 24 Spargel schonend garen
- 26 Küchen-ABC

## Suppen

- 30 Spargelsuppe mit Artischocken  
und Meeresfrüchten
- 32 Spargelpüree mit Knoblauch
- 32 Aromatische  
Spargelcremesuppe
- 34 Spargelcreme mit Morcheln  
aromatisiert
- 35 Rustikale Spargelsuppe mit  
Ziegenkäse überbacken
- 35 Weiße Spargelsuppe mit  
Avocado und Sauerampfer
- 36 Klare Suppe mit weißem  
Spargel und frischen Erbsen
- 36 Kalte grüne Spargelsuppe mit  
Kerbelspitzen
- 38 Spargelconsomme

## Vorspeisen

- 39 Jakobsmuscheln auf weißem  
Spargel mit Currybutter
- 39 Weißer Spargel mit Käse und  
Pinienkernen überbacken
- 40 Spargelsalat mit Scampi auf  
Tomatenmark
- 42 Terrine mit grünem Spargel und  
kleinem Frühlingssalat
- 44 Gebackener Spargel auf weißer  
Sauce mit geeistem Gazpacho
- 46 Wildspargel mit gebackenem  
Salbei und Basilikum
- 47 Roter grüner Spargelsalat mit  
marinierten Jakobsmuscheln
- 47 Grüner Spargelsalat mit Sesam
- 48 Grüner Spargel mit Vinaigrette
- 48 Spargelsalat mit Sommertrüffeln
- 50 Weißer Spargel mit Auberginen  
und Oliven
- 52 Grüner Spargel an Joghurt-  
Kräutersauce
- 52 Entenleber mit Wildspargel auf  
Rotweinsauce
- 54 Weißer Spargel mit  
Tomatenvinaigrette
- 54 Lachsforellenköpfchen auf  
weißem Spargel
- 55 Grüner Spargel an  
Avocadosauce
- 56 Spargel mit Gemüsetatar
- 56 Mariniertes weißer Spargel
- 58 Gemüse und Pilze in grüner  
Spargelsauce mit Wachteln
- 60 Spargel mit Kräutersauce

# N H A L T

## Hauptgerichte

- |    |  |     |   |
|----|--|-----|---|
| 61 | Spargel auf Sabayon mit Wirsingwickel                              | 82  | Seeteufel auf Knusperteig mit Spargelragout und Tomaten   |
| 62 | Überbackene Forellenfilets mit weißem Spargel an SchnittlauchsaUCE | 84  | Spargelragout mit Frühlingszwiebeln auf Paprikasauce      |
| 64 | Spargel im Knusperteig mit Seesaibling auf Rotweinsauce            | 86  | Entenbrust auf grünem Spargel mit Petersiliensauce        |
| 66 | Taubenbrüstchen mit grünem Spargel auf Spargelpüree                | 86  | Hähnchenbrüstchen mit weißem Spargelragout                |
| 67 | Entrecôte mit gratiniertem Spargel und Zwiebelbutter               | 87  | Brassenfilets auf Zwiebelgemüse und weißem Spargel        |
| 67 | Gebackenes Hähnchen auf grünem Spargel                             | 88  | Zweierlei Spargel mit verlorenem Ei                       |
| 68 | Lachs auf weißem Spargel mit Sojasprossen                          | 90  | Kalbsbries mit Spargel und Pfifferlingen                  |
| 70 | Kaninchenfilets und Spargel auf Safransauce                        | 90  | Spargelkuchen mit Thymian                                 |
| 72 | Sahniges Rührei auf weißem Spargel                                 | 92  | Crepes mit Räucherlachs und Spargel gefüllt               |
| 72 | Kalbsfilet mit Bärlauch-Spargel und Pfifferlingen                  | 93  | Spargelküchlein   |
| 73 | Kalbsnierenchen mit Wildspargelgemüse                              | 94  | Grüner Spargel und Zander auf Gemüsesauce                 |
| 74 | Lammfilet auf Rhabarberkompott mit grünem Spargel                  | 96  | Spargel-Souffle   |
| 76 | Frühlingspilze auf grüner Spargelsauce, mit frischen Safrannudeln  | 98  | Saucisson auf weißem Spargel und Trüffeln                 |
| 78 | Kabeljau auf violetter Spargel mit Gänselebersauce                 | 99  | Kaninchenrücken auf Senfsauce mit grünem Spargel          |
| 78 | Kalbskotelette mit weißem Spargel auf Estragonsauce                | 100 | Rotbarbe im Sesammantel auf Essigsauce mit grünem Spargel |
| 79 | Violetter Spargel mit mariniertem Frischlachs                      | 102 | Spargelkuchen mit Kressesauce                             |
| 80 | Gedämpftes Perlhuhnbrüstchen auf weißem Spargel                    |     |   |
- Sämtliche Rezepte sind für 4 Personen berechnet
- EL = Eßlöffel  
TL = Teelöffel  
Msp = Messerspitze  
ml = Milliliter  
dl = Deziliter