

# Lust auf Genuss

no. 5

**FEINE  
SPARGEL-  
VIELFALT**Endlich wieder  
frisch vom Feld

## DIE BESTEN REZEPTE DER NEUEN SAISON

- + Gratiniert, mariniert, gebraten: Raffinesse pur
- + Spargelrezepte von Sterneköchen: edel & bodenständig
- + Süßer Abschluss: geniale Desserts mit Rhabarber

Bunter  
Ofen-Spargel  
mit Hähnchen in  
Pancetta

[lust-auf-genuss.de](http://lust-auf-genuss.de)

Deutschland: € 4,50 Österreich: € 4,90 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,00 – Italien/Spanien: € 5,20

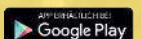


# VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER [WWW.BURDA-FOODSHOP.DE](http://WWW.BURDA-FOODSHOP.DE)



AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: [slowlyveggie.de](http://slowlyveggie.de)



[facebook.com/slowlyveggie](https://facebook.com/slowlyveggie)



[instagram.com/slowlyveggie\\_official/](https://instagram.com/slowlyveggie_official/)





## NEUE SAISON, NEUE INSPIRATION

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

**A**lles neu macht der Mai – so heißt es, ja. Aber Sie haben es bemerkt: Wir kommen schon im April mit unserem neuen Logo, unserem neuen Cover und einigen neuen Rubriken im Heft. Wir haben uns für Sie aufgehübscht in diesem Frühling, rechtzeitig zu unser aller Lieblingszeit, der Spargelsaison. So viele Jahre haben Sie uns die Treue gehalten und das, fest versprochen, wird auch bleiben: dass wir Sie wie bislang mit den besten neuen Rezepten überraschen werden, Sie mit großer Leidenschaft fürs Kochen und Gastgeben inspirieren und begeistern. Passend dazu haben wir jetzt auch Gäste eingeladen: Sterneköche, die verraten, wie sie ihren Spargel am liebsten zubereiten. Das wird ein Fest. Feiern wir uns alle!

*Anke Krohmer*

ANKE KROHMER  
CHEFREDAKTEURIN  
Instagram @ankekrohmer



### Auf der Suche nach genialen schnellen Toppings und Saucen zu Spargel?

Die verrate ich Ihnen in meinem neuen Newsletter. Und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich jede Woche aufs Köstlichste überraschen!

Folgen Sie uns auf: [www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)



[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)



[www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)





12 Spargel-Mousse  
mit Sesam-Saibling



16 Dorsch-Ceviche zu  
Spargel-Sellerie-Gemüse



20 Pastrami-  
Spargelröllchen



Unser Titelrezept finden  
Sie auf Seite 67



## Frühlingshafte Vielfalt: Spargel neu entdecken

### Magazin

Neues für Foodies und das Lieblingsrezept  
von Sternekoch Christian Jürgens ..... **6-8**

### Restaurant-Tipp

Mit der Mischung aus Restaurant und Bar  
begeistert das Berliner „Kink“ ..... **10**

### Vorspeisen & Snacks

Mit Spargel-Avocado-Terrine und Jakobs-  
muscheln, Spargel-Bruschette oder auch  
Spargel-Tempura wird das Frühlings-Menü  
aufs Feinste eröffnet..... **12-28**

### Für Sie probiert

Unsere Cracker-Liebhaber zum Aperitif ..... **29**

### Rezepte von Spitzenköchen

Hier verraten Tanja Grandits, Alexander  
Huber, Alexandra Müller, Matthias Gfrörer  
und Maria Groß ihre Lieblingsrezepte – von  
Spargel-Kurkuma-Suppe bis zu Pannacotta  
mit Spargel im Kaffeemantel..... **31-51**

### Getränke

Weinexperte Otto Geisel verrät das  
Geheimnis der Spargelweine..... **52-53**

### Menschen

Das Winzerehepaar Ebner-Ebenauer erzählt  
über ganz besondere Weine, Lebensfreude  
und bewusste Zurückhaltung..... **54-56**

### Hauptgerichte

Ob als Pakora zur geschmorten Lammkeule,  
im Garnelen-Curry oder frisch geräuchert mit  
Forellenfilets und Püree – so vielfältig lässt  
sich Spargel genießen ..... **58-81**

### Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren  
Gerichten im Heft ..... **82-83**

### Menschen

Kochbuchautorin Esther Kern klärt auf, was  
hinter „Leaf to Root“ steckt und was man  
aus Spargelschalen zubereiten kann.... **84-85**

© Haben Sie Fragen?  
Dann schreiben Sie  
unserer Chefredakteurin  
Anke Krohmer direkt:  
anke.krohmer.lustaufgenuss  
@burda.com





**58** Süßkartoffel-Kumpir  
mit grünem Spargel



**61** Spargel-Schinken-  
Pizza



**69** Kalbsfilet mit Zitronenspargel  
und Morchelsauce

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

### Menschen

Susanne Kreiher plaudert über Johann Lafer  
und ihre Liebe zum Spargel ..... **86-88**

### Genusswelten

Ob aus Schoko oder als Dekor, an Ostern  
dürfen Eier und Hasen nicht fehlen ..... **90-91**

### Desserts

Ob Parfait mit Spargel-Rhabarber-Kompott  
oder Pannacotta mit Rhabarbergelee –  
diese feinen Ideen sind die Krönung  
eines Spargel- oder Oster-Menüs ..... **92-95**

### Schnell und easy

Diese Rezepte mit Rhabarber sind einfach  
gemacht und schmecken nach Frühling..... **96**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Editorial ..... **3**

Bezugsadressen ..... **28**

Rezept-Register/Impressum ..... **98**

Vorschau ins nächste Heft ..... **99**

Besuchen Sie uns auch auf:  
[www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss](http://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss)



**EXKLUSIV  
NUR FÜR SIE!**



**31**

**54**

Das Winzerehepaar  
Ebner-Ebenauer &  
ihr gelbes Weingut  
im österreichischen  
Poysdorf

In dieser Ausgabe stellen  
Ihnen **fünf Spitzenköche**  
ihre besten **Rezepte für  
die Spargelsaison** vor







Von Shio Shoyu bis  
Spicy Miso Ramen:  
Florian Ridder lebt für  
Asiens Nudelspezialität

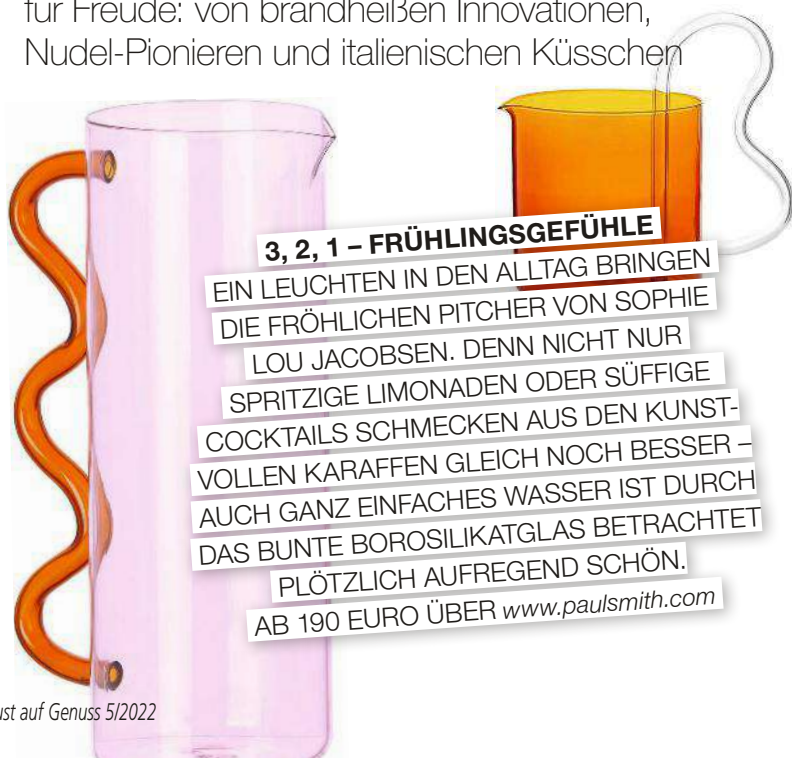
## EIN KÖNIGREICH FÜR RAMEN

Diesen Traum hat sich Florian Ridder nicht in Asien, sondern in der Hansestadt Hamburg erfüllt. Seine große Leidenschaft für die asiatische Nudelspezialität zeigt er mit einer faszinierenden Bandbreite an Gerichten. Der Koch, der nach zwei Jahren Singapur mit der Idee zurückkam, seine Heimat mit Ideen rund um die Weizennudel zu bereichern, arbeitete zuvor in den besten Küchen Deutschlands. Nun verhilft er im „Lesser Panda Ramen“ mit seinem kulinarischen Know-how, viel hingebungsvoller Handarbeit und erstklassigen Bioprodukten der Nudel zu noch mehr Ruhm und Fans.  
[www.lesser-panda-ramen.de](http://www.lesser-panda-ramen.de)



# SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von brandheißen Innovationen, Nudel-Pionieren und italienischen Küsschen



**3, 2, 1 – FRÜHLINGSGEFÜHLE**  
EIN LEUCHTEN IN DEN ALLTAG BRINGEN  
DIE FRÖHLICHEN PITCHER VON SOPHIE  
LOU JACOBSEN. DENN NICHT NUR  
SPRITZIGE LIMONADEN ODER SÜFFIGE  
COCKTAILS SCHMECKEN AUS DEN KUNST-  
VOLLEN KARAFFEN GLEICH NOCH BESSER –  
AUCH GANZ EINFACHES WASSER IST DURCH  
DAS BUNTE BOROSILIKATGLAS BETRACHTET  
PLÖTZLICH AUFREGEND SCHÖN.  
AB 190 EURO ÜBER [www.paulsmith.com](http://www.paulsmith.com)

## Die Brat-Revolution

Das krustige Steak, der Knusper-Fisch oder die röschen Kartoffeln: Sie alle können nicht ohne Fett, das als Hitzeüberträger die sogenannte Maillard-Reaktion für Bräune und intensive Röstaromen fördert. Lästige Spritzer gehören dazu. Wirklich? Nicht unbedingt. Ein tolles Bratergebnis ohne Fetttröpfchen erzielt FÄT. Das innovative Pulver aus natürlicher, hoch erhitzzbarer Kakaobutter wird punktgenau auf Fleisch & Co. gestäubt und erreicht so, dass das Fett genau dort seine köstliche Wirkung entfaltet, wo es soll. Um 11 Euro über <https://slowgoods.ch>



## ESSEN GUT, ALLES GUT

Für eine Familie zu kochen ist eine Herausforderung, gerade wenn Kinder mitessen. Umso schöner ist es, mit den passenden Ideen den Geschmack aller zu treffen. Das weiß auch Erfolgsautorin und zweifache Mutter Donna Hay. Die 150 Gerichte ihres Kochbuchs „Von einfach zu brilliant – Kids“ bringen mit Parmesan-Salbei-Huhn, Risotto oder Zimt-Küchlein neue Leibespeisen auf den Tisch. Das Beste: Alle Rezepte, ob Frühstück, Mittagssnack oder Abendessen, sind klar strukturiert und unkompliziert – und somit bestens geeignet, um Kinder und Jugendliche auch ans Kochen heranzuführen (at Verlag, um 30 Euro).



Mutter von zwei Söhnen weiß Autorin Donna Hay, womit man beim Nachwuchs punktet



# Unser Beitrag zur Verzehrswende.

FOLGE DEM  
HERZEN



Wir übernehmen Verantwortung und arbeiten täglich daran, unser Sortiment klimafreundlicher zu machen. Folge dem Herzen und wähle, was dir gut schmeckt und dazu noch gut für die Umwelt ist – wie unsere große vegane Vielfalt. So können wir gemeinsam unseren Alltag nachhaltiger gestalten.

Wir  Lebensmittel.







## Bezaubernd süße Küsschen...

... und dazu noch besonders dekorative verteilt man mit der limitierten Baci-Ausgabe „Dolce Vita“. Für diese Sonderedition taten sich der italienische Traditionshersteller Perugia und die sizilianischen Modeschöpfer Dolce & Gabbana zusammen und entwickelten eine frühlingshafte Praline mit prickelnder Zitronen-Kakao-Füllung und hellem Schokoladenüberzug, die in einen Designer-Mantel aus ikonischen Farben und grafischem Muster gehüllt ist. Süße Kleinigkeit in der Sammler-Schatulle, bei der der Genuss schon beim Auspacken anfängt. 25 Euro, über [www.dolcegabbana.com/](http://www.dolcegabbana.com/)



## ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Wenn gleich drei Meister der österreichischen Gourmetszene zusammenfinden, kann sich das Ergebnis sehen lassen: Hochalpin und Premium ist der Wermut, den Topkoch Vitus Winkler (4 Hauben), Spitzenwinzer Julius Klein und Edelbrenner Christian Viehhauser mit ihrer ersten Zusammenarbeit ins Glas bringen. Der Likörwein, der Namen und charakteristischen bitteren Geschmack dem Wermut-Kraut verdankt,

entfaltet durch die Beigabe von insgesamt 33 Kräutern und Waldhonig Nuancen von warmer Orange bis Harz. Perfekt ausbalanciert eignet er sich so als edle Komponente in Drinks (Winklers Vorschlag lesen Sie auf [www.geniesserhotels.com](http://www.geniesserhotels.com)) oder als Solist auf Eis. Um 27 Euro über [www.kraeuterstoff.at](http://www.kraeuterstoff.at)

### Die Schöpfer

Christian Viehhauser,  
Julius Klein und  
Vitus Winkler  
(von links nach  
rechts)



Kolumne  
von Christian  
Jürgens

TIPPS AUS  
DER STERNEKÜCHE  
– FOLGE 61

## WELTKLASSE-STANGEN

Der Profi ist immer wieder aufs Neue von der Spargel-Vielfalt begeistert

Spargel ist eines der wunderbarsten Gemüse, das ich kenne. Außerdem behaupten wir Deutschen zurecht, dass unserer von besonderer Qualität ist, wenn nicht sogar der Beste, den es auf diesem Planeten gibt. Man kann ihn auf viele verschiedene Arten zubereiten, z. B. hauchdünn aufschneiden und nur mit ein wenig Olivenöl, Salz, Zucker und Zitronensaft marinieren oder in Alufolie backen. Das genaue Rezept gibt es online unter [www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

Probieren Sie ihn auch mal in der Cocotte – quasi im eigenen Saft – gegart. Dazu den geschälten Spargel in hitzebeständige Formen legen, mit Salz und Zucker würzen, mit geschmolzener Butter übergießen und dann die Formen mit hitzebeständiger Frischhaltefolie sorgfältig abdecken. Anschließend bei 80 Grad für ca. 90 Minuten im Ofen garen. Dieser Spargel schmeckt auch als Salat vorzüglich. Dazu stellt man



eine Vinaigrette aus Weißweinessig, Bio-Rapsöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer, ein wenig Cayennepfeffer und Zitronensaft her und mariniert den noch lauwarmen Spargel aus der Cocotte mit dieser Vinaigrette. Danach die Stangen im Ofen abkühlen und durchziehen lassen. Dieser Salat passt einfach zu allem, ob Fisch, Fleisch oder pur mit ein wenig Frischkäse, fein geschnittenen Tomaten- und Gurkenwürfeln. Außerdem lässt er sich herrlich mit Petersilie oder auch Basilikum kombinieren und verfeinern.



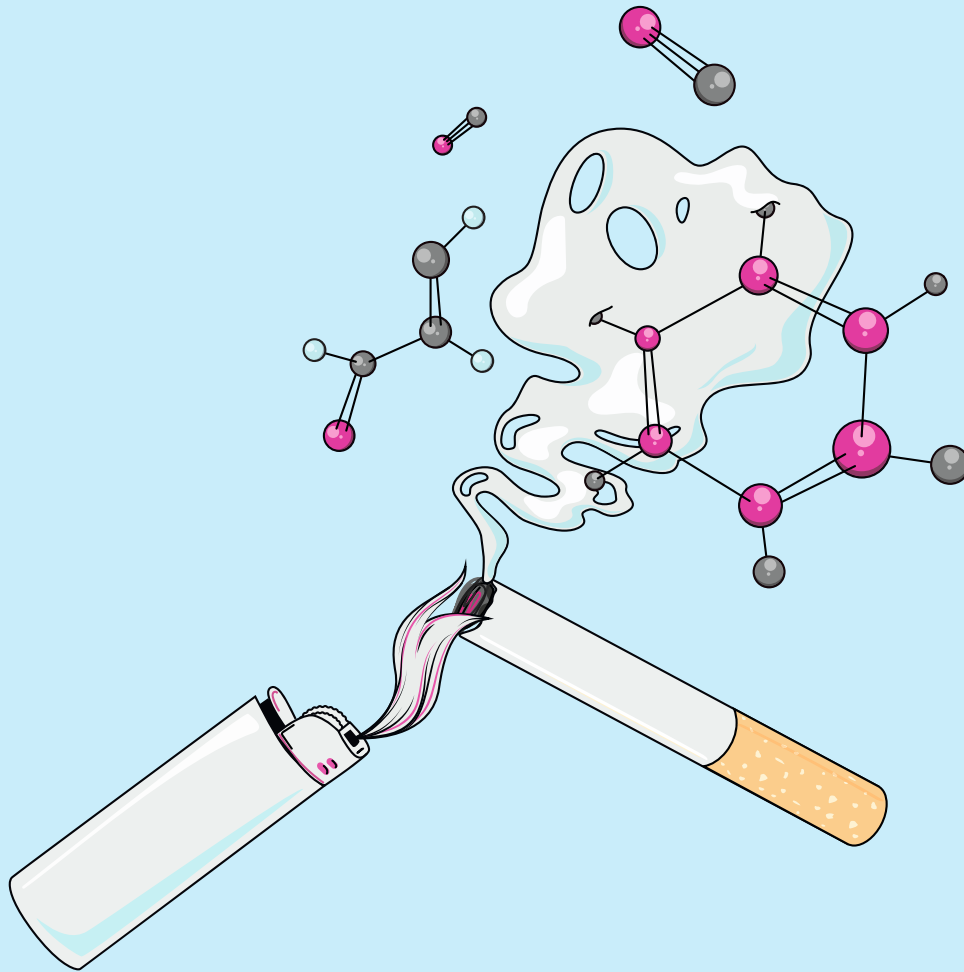
### CHRISTIAN JÜRGENS

Der Spitzenkoch (mit drei Sternen ausgezeichnet) legt im Restaurant Überfahrt ([www.seehotel-ueberfahrt.de](http://www.seehotel-ueberfahrt.de)) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.



# Die Verbrennung:

Der Hauptgrund, warum Rauchen schädlich ist.



## Warum das so ist?

Beim Rauchen einer Zigarette verbrennt Tabak bei 600 bis 900°C. Dabei entsteht Rauch, der sich aus tausenden chemischen Verbindungen zusammensetzt. Mindestens 250 von ihnen werden als toxisch, 90 davon als krebserzeugend, eingestuft.<sup>(1)</sup> Obwohl die Raucher:innen die gesundheitsschädlichen Konsequenzen meist kennen, fehlen ihnen jedoch fast immer wichtige Hintergrundinformationen.

1. <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf>

Eine Informationskampagne der Philip Morris GmbH

[was-raucher-wissen-sollten.de](https://was-raucher-wissen-sollten.de)







Oktopus, Kalamata-Oliven, Wasserreis, Chicorée und Tamarillo – im KINK setzt man auf die Fusion internationaler Aromen



Spargel-Gin: Das Getränk zur Saison aus dem Barlabor



Die Chefs Oliver (li.) und Daniel (2. v. li.) mit ihrem Kernteam

# KINK BAR & RESTAURANT

**IN BERLIN** VERFLECHTEN OLIVER MANSARAY UND DANIEL SCHEPPAN KUNST, BARKULTUR UND KULINARIK

**D**er Pfefferberg in Berlin: Ein ehemaliger Brauereibau gibt hier der besonderen Idee von Daniel Scheppan und Oliver Mansaray eine Heimat. Die beiden gebürtigen Nürnberger, die sich aus Kindheitstagen kennen, verfolgen mit ihrem gastronomischen Erstling einen Ansatz, der die Grenzmauern einreißen soll – beginnend mit einem innovativen Getränkepairing-Konzept: „Als ich meine ersten Fußtritte in der Gastro gemacht habe, ist mir aufgefallen, dass es zwischen Küche und Bar kaum Synergien gab. Dabei kann eine Zusammenarbeit sehr bereichern,“ so Inhaber Oliver Mansaray. In der Praxis bedeutet das: Der Herr über die Küche, Ivano Pirolo, und der Herr über die Bar, Arun Naagenthira Puvanendran, tauschen sich über Aromen und Techniken aus, die Küche beliefert mit Komponenten. Zur Spargelsaison etwa mit Spargelabschnitten, mit denen Barchef Puvanendran Gin redestilliert und ihn mit Fino Sherry und Verjus zum komplexen Begleiter der multikulturell geprägten Speisen vermählt. „Auf unserer Karte findet man



Einflüsse aus aller Welt, die unser international aufgestelltes Küchenteam zusammenbringt,“ so Mansaray. Clementine, Brunnenkresse und Gochujang, eine koreanische Würzpaste, mit Ibérico etwa. Und auch optisch belebt eine Freude an der Fusion den Geist des KINK: „Herrenberger Hocker“ von Atelier Haussmann aus beschichtetem

Stahlrohr erinnern etwa an Industrieentwürfe

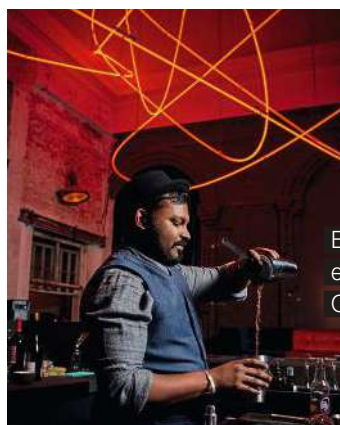
der 30er-Jahre, dazu gesellen sich Accessoires, die von der nordafrikanischen Berberkultur inspiriert sind. Ein gekonnter Stilmix ist überall. Und Kunst: So auch das hundert Meter lange Geflecht aus roten Neonröhren von Künstler Kerim Seiler, das unter der acht Meter hohen Decke daran erinnert, dass „Kink“

auch etwas wie Schlaufe bedeuten kann: Verflochtenheit im besten Sinne eben.

<https://kink-berlin.de/>



Barchef Puvanendran ersinnt kongeniale Cocktails zum Essen







**Eilles**  
KAFFEE

**IN JEDER BOHNE  
STECKT DER CHARAKTER  
UNSERER RÖSTMEISTER.**



**FREDDY SCHOKNECHT**

EILLES KAFFEE Röstmeister



Sehen Sie hier,  
wie die geschnitzte  
Bohne entstand.





### Spargel-Mousse mit Sesam-Saibling

An den Seiten des Törtchens ranken sich Zitronenverbene und Spargelspitzen empor. Erbsensprossen und Schnittlauchblüten glänzen on top.

REZEPT AUF SEITE 24



# DIE SAISON IST ERÖFFNET

Knackfrisch vom Feld präsentieren wir unseren Liebling in feinsten Kreationen: als kühle Spargel-Terrine mit Jakobsmuscheln, orientalische Tempura mit Hummus oder krosse Bruschette. Ob als Menüauftakt oder Snack – immer ein wahrer Hochgenuss





### Spargel-Zabaione mit Wildkräuter-Nussalat

Mit einem Kugelausstecher werden **zarte Perlen aus der Avocado** ausgelöst. Sie sorgen wie die Himbeeren für raffinierte Akzente.

REZEPT AUF SEITE 24



# KNUSPRIGE ANGELEGENHEIT




## Spargel Tempura, dazu Erbsen-Minz-Hummus

Eine herrliche Kombination, bei der **karamellierte Macadamianüsse** zusätzlich mit süßem Crunch begeistern.

REZEPT AUF SEITE 24



The image shows two plates of a dish called 'Spargel-Avocado-Terrine mit Jakobsmuscheln'. The top plate is white and the bottom plate is dark green. Both plates feature a terrine of avocado and cream cheese, topped with sliced radishes. Accompanying the terrine are seared scallops, fresh asparagus, and a salad of greens and herbs. A small bowl of salt is visible on the right side of the image.

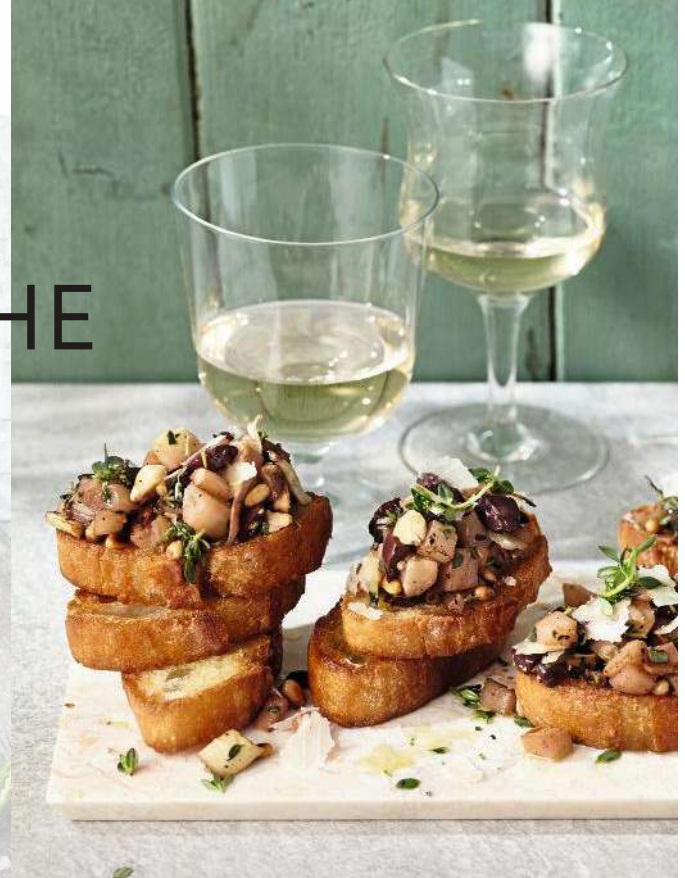
## Spargel-Avocado-Terrine mit Jakobsmuscheln

Fein abgeschmeckt mit **Crème fraîche**  
**und Koriander** ist die frühlingshafte  
Variation ideal zu Seafood.

REZEPT AUF SEITE 25



# LEICHTE AROMENKÜCHE



## Spargel-Bruschette

Im Nu gemacht und mit **frischem Zitronenthymian** sowie **Parmesan** garniert, sind die kleinen Happen ein gern gesehener Gast bei jeder Party.

REZEPT AUF SEITE 26

## Dorsch-Ceviche zu Spargel-Sellerie-Gemüse

Bei dem Nationalgericht aus Peru wird der Fisch in Leche de Tigre mariniert. So auch hier, die Tigermilch besteht unter anderem aus **Limettensaft und -schale, Salz, Chili und Zucker**.

REZEPT AUF SEITE 25





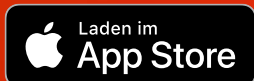


# Einfach mehr drin!

Die Kaufland *Card*  
Jetzt anmelden und Vorteile sichern



- ✓ **Extra-Rabatte**
- ✓ **Exklusive Coupons**
- ✓ **Treuepunkte sammeln**
- ✓ **Gewinnspiele**



Viele Vorteile auch auf unserem  
**Online-Marktplatz** Kaufland.de



**Bei jedem Einkauf scannen**  
**und Vorteile sichern!**



Weitere Infos unter [kaufland-card.de](https://kaufland-card.de)



### Spargel-Sommerrollen

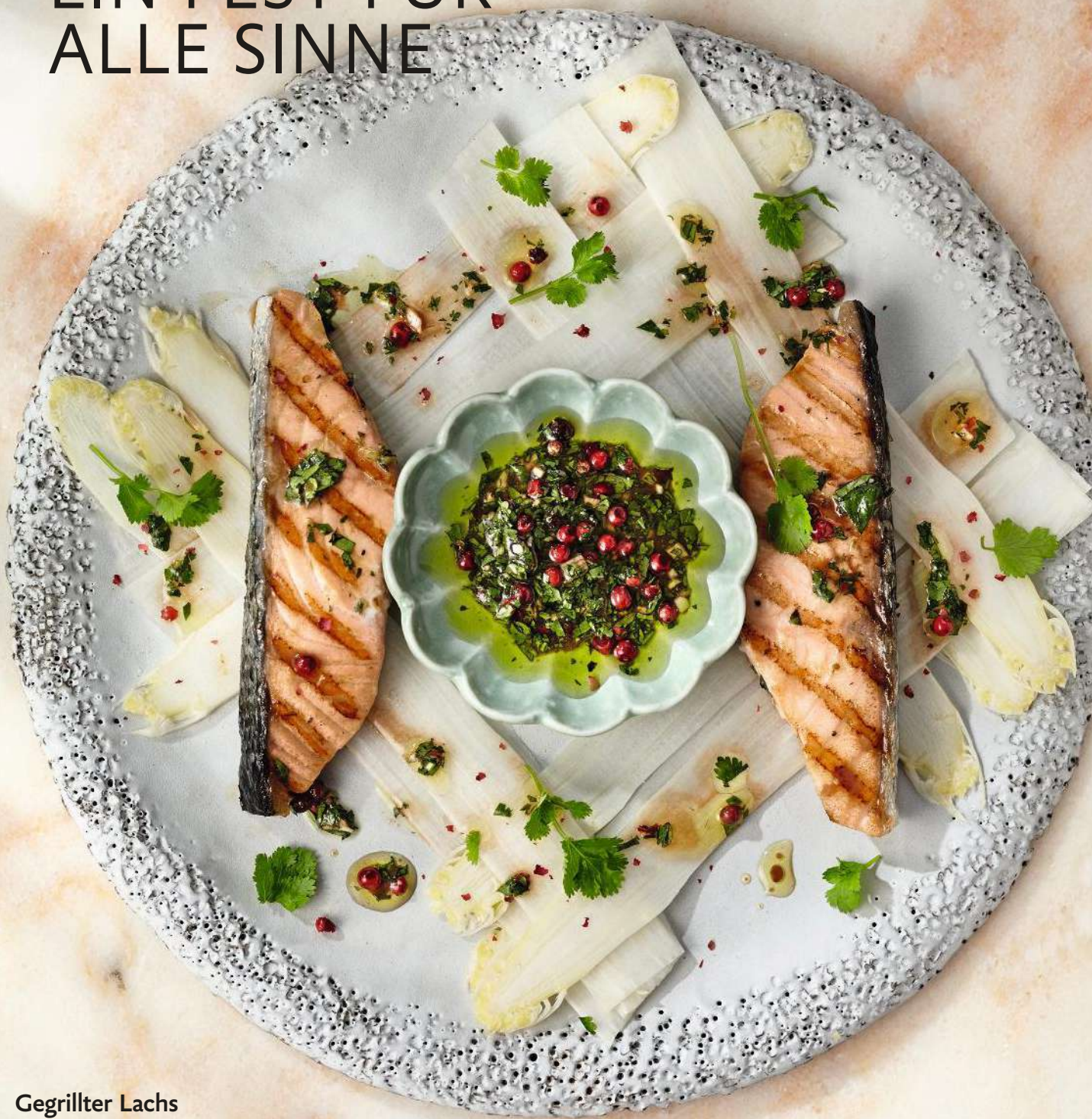
Innen wie außen sind die transparenten **Trend-Wickel mit knackigen Möhren und Kohlrabi** ein Gedicht! Dazu passt ein kräftiger Dip aus Hoisin-Sauce.

REZEPT AUF SEITE 26





# EIN FEST FÜR ALLE SINNE



## **Gegrillter Lachs auf Spargel-Carpaccio**

Die neue Art, Spargel roh zu genießen:  
**In feinen Streifen** verflochten  
entzündet er mit raffinierten Begleitern  
ein Gaumenfeuerwerk.

REZEPT AUF SEITE **26**





### Pastrami-Spargelröllchen

Die üppig gefüllten Rollen werden mit Blumenkohl-Knoblauch-Knusper gekrönt. Ein pochiertes Ei verleiht dem Gericht samtige Cremigkeit.

REZEPT AUF SEITE 27



# AUFREGENDE GEGENSÄTZE

## Spargelsalat mit Speck und Kartoffeldressing

Die zarten Stangen ruhen auf einem Bett aus **Kartoffelpüree mit Estragon und Senf**. Das Pendant zur weichen Unterlage: kross gebratener Speck.

REZEPT AUF SEITE 27



### **Spargel-Couscous mit Zitronenjoghurt**

Eine Gabel aus diesen Schälchen  
entführt in fremde Geschmackswelten.  
Der Clou: die geviertelten **Zitronen**  
werden im Ofen geröstet.

REZEPT AUF SEITE 28





# FRISCH & ZART

## Spargel und Olivenöl mit Pecorino und Pfeffer

„Cacio e Pepe“ mal anders: in feine Streifen gehobelt, avanciert das Frühlingsgemüse zu einer **leichten Pasta-Alternative** – so delikat.

REZEPT AUF SEITE 28



## Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



**Gut fürs Klima.  
Gut für die Artenvielfalt.  
Heumilch: Einfach Urgut.**

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

**Heumilch**

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

[www.heumilch.com](http://www.heumilch.com)

GARANTIERT GENTECHNIKFREI



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.





# Neue Ideen für Vorspeisen & Snacks:

## Was ist Agartine?

Das ist ein pflanzliches Geliermittel, das hauptsächlich aus Agar-Agar besteht, einem Extrakt aus Meeresalgen. Das feine Pulver ist ein guter Ersatz für Gelatine, die aus tierischen Grundstoffen besteht. Während Gelatine nicht zu heiß werden darf, weil sie sonst ihre Bindeeigenschaften verliert, muss man Speisen mit Agar-Agar mindestens 2 Minuten aufkochen, damit sie andicken können. Erst dann aber, wenn die Speise (wie etwa die Spargel-Mousse rechts) abkühlt, beginnt der Gelierprozess.



Passende Weine finden Sie auf S. 82/83



## Spargel-Mousse mit Sesam-Saibling

Bild auf Seite 12

Zubereitungs- plus Kühlzeit: mind. 5 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: Dessert-Ringe (Ø ca. 6 cm, ca. 5 cm hoch)

500 g weißer Spargel, Salz, Zucker  
10 g Agartine (siehe auch Info links)  
200 g Crème fraîche  
5 EL Zitronensaft, rosa Pfefferbeeren  
1 Bund Zitronenverbene, 3 EL Sesamsamen (gern weiße und schwarze)  
ca. 480 g Bachsaiblingsfilet mit Haut  
1 Eiweiß, 3 EL Sonnenblumenöl  
ca. 30 g Erbsensprossen und evtl. Schnittlauchblüten zum Garnieren

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spitzen (ca. 4 cm lang) abschneiden, längs in dünne Scheiben schneiden. Übrigen Spargel in Stücke schneiden, in ½ l Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker in 12 Minuten garen. Spargelstücke herausheben, Fond auf 150 ml einkochen. Spargelscheiben darin 1 Minute dünsten, herausheben, abkühlen lassen.

2 Agartine unter den Fond rühren, 2 Minuten sprudelnd kochen. Spargelstücke im Fond fein pürieren, abkühlen lassen. Crème fraîche aufschlagen. 1 EL Zitronensaft, etwas rosa Pfeffer zufügen, unter das Spargelmus heben. Ein paar Verbeneblätter beiseitelegen. Übrige hacken und die Hälfte davon ins Spargelmus rühren.

3 Dessert-Ringe auf Blech mit Frischhaltefolie stellen. Spargelscheiben und ganze Verbeneblätter an den Ring-Innenseiten verteilen. Mus in die Ringe füllen, mind. 4 Stunden kühlen.

4 Übrige Verbene mit Sesam mischen, salzen, pfeffern. Filets mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Eiweiß bestreichen und mit Sesam-Mix bedecken. 2 EL Öl erhitzen, Fisch auf der Haut 2–3 Minuten braten. Wenden, in ca. 1 Minute fertig braten. 2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz, rosa Pfeffer verrühren. Mit Erbsensprossen und Blüten mischen. Mousse auf Teller setzen, Ringe abziehen. Mit Sprossen-Mix, Filets anrichten.



## Spargel-Zabaione mit Wildkräuter-Nussalat

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: kleinen Kugelausstecher

500 g weißer Spargel  
50 ml Weißwein, Salz, Zucker  
2 Lorbeerblätter  
1 TL gerebelter Estragon  
ca. 4 EL Zitronensaft  
150 g Wildkräutersalat (z. B. Taubnessel, Sommer-Portulak, Pimpinelle, Löwenzahn, Erbsensprossen)  
1 Avocado, 100 g Walnusskerne  
4 EL Avocado-Öl, 2 EL Honig  
3 EL Himbeeressig, Pfeffer  
50 g Himbeeren, 3 sehr frische Eigelb

1 Spargel waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. 150 ml Wasser, Weißwein, Salz, ½ TL Zucker, Lorbeerblätter und Estragon aufkochen. Spargel darin in ca. 6 Minuten bissfest kochen, herausheben. Spargelschalen im Sud noch mal ca. 5 Minuten zugedeckt kochen. Sud durch ein Sieb gießen, dann auf etwa 70 ml einkochen. 2 EL Zitronensaft einrühren, abkühlen lassen.

2 Salat waschen, putzen, trocken schütteln. Avocado halbieren, Kern entfernen und aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Kugeln mit ca. 1 EL Zitronensaft beträufeln. Walnüsse hacken, in 1 EL Öl rösten. 1 EL Honig zugeben, karamellisieren. Nusskaramell leicht salzen und auf Backpapier abkühlen lassen.

3 Übrigen Honig (1 EL), Himbeeressig und restliche 3 EL Öl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Himbeeren evtl. halbieren, unterheben. Für die Zabaione den Spargelsud mit 3 Eigelben und 1 EL Zitronensaft verrühren und über einem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Zabaione und Spargel, Kräutersalat, Avocadokugeln, Nusskaramell und Himbeerdressing auf Tellern anrichten und servieren.



## Spargel-Tempura, dazu Erbsen-Minz-Hummus

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen, je ½ Bund Minze und Koriander, 250 g TK-Erbsen (aufgetaut), 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 230 g), 70 g Tahini  
2 EL Zitronensaft, 5 EL Sesamöl  
Salz, Pfeffer, 100 g Macadamia-Nusskerne, 2 EL Ahornsirup, Chiliflocken  
150 g Seidentofu, 2 EL Sojasauce  
2 EL Limettensaft und ca. 1 TL fein abgeriebene Limettenschale (Bio)  
100 ml Sonnenblumenöl  
1 kg Spargel (weißer und grüner)  
100 g Mehl, 2 EL Sesamsamen  
3 Eiswürfel, ca. 2 l Frittieröl  
evtl. etwas Kerbel zum Garnieren

1 Knoblauch abziehen, hacken. Minze und Koriander hacken, jeweils die Hälfte davon mit Erbsen, Knoblauch, Kichererbsen, Sesampaste (Tahini) und Zitronensaft fein pürieren. Übrige Kräuter, 70 ml Wasser und 3 EL Sesamöl unterrühren. Hummus mit Salz, Pfeffer abschmecken.

2 Nüsse im übrigen Sesamöl (2 EL) anrösten. Ahornsirup und ca. 1 TL Chiliflocken darunter rühren. Nüsse auf Backpapier abkühlen lassen.

3 Tofu, Sojasauce, Limettensaft und -schale in hohem Becher pürieren. Sonnenblumenöl langsam zugießen, weitermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen.

4 Spargel schälen (grünen nur im unteren Drittel), in Stücke schneiden. Mehl und Sesam mischen, leicht salzen. Eiswürfel in 200 ml kaltes Wasser legen. Nach 2 Minuten das eiskalte Wasser unter den Mehl-Mix rühren. Frittieröl auf ca. 160 Grad erhitzen. Spargel durch den Tempura-Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hummus, Spargel-Tempura, Nüsse und Tofu-Mayonnaise anrichten und evtl. mit (gehacktem) Kerbel bestreuen.



# Lieblingsgerichte mit Spargel



## Spargel-Avocado-Terrine mit Jakobsmuscheln

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

**DAS BRAUCHT MAN:** Rinnen- oder Kastenform (ca. 20 cm lang)

7 Stangen weißer Spargel, Salz  
2–3 Nori-Blätter (rechteckige, papierartige „Blätter“ aus getrockneten Algen, findet man im Asienregal)

5 Blatt weiße Gelatine

3 Avocados, 7 EL Zitronensaft

1 großes Bund Koriander

200 g Naturjoghurt, Pfeffer

250 g Crème fraîche, Chiliflocken

16 Jakobsmuscheln (oder andere Kammuscheln; siehe auch die Info unter dem Rezept)

4 EL Olivenöl, 2 EL Butter

50 ml Weißwein

100 g wilder Spargel (siehe dazu ebenfalls die Info unterm Rezept)  
ca. 100 g Babyleaf-Salat oder Wildkräuter, 2 EL Reisessig

**1** Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden. 2 Stangen längs in dünne Streifen hobeln (mit Sparschäler). Übrige Stangen in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausheben, abkühlen lassen. Die gekochten Spargelstangen mit den Nori-Blättern umwickeln (die Algenblätter dafür evtl. mit einem scharfen Messer zuschneiden).

**2** Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsangabe einweichen. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen und das Fruchtfleisch zusammen mit 3 EL Zitronensaft und den abgezapften Korianderblättern fein pürieren. 100 ml Joghurt unterrühren, Avocadomus mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Von der eingeweichten Gelatine 2 Blatt in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Zum „Angleichen“ die flüssige Gelatine mit 2 EL von der Avocado-

creme verquirlen. Dann diese Mischung unter die restliche Avocadocreme rühren.

**4** Crème fraîche mit übrigem Joghurt (100 g) und 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Restliche Gelatine (3 Blatt) aus dem Wasser heben, im Topf schmelzen lassen. Geschmolzene Gelatine mit 2 EL der Joghurtcreme verquirlen. Dann diese Mischung unter die restliche Creme rühren.

**5** Form mit Frischhaltefolie auskleiden und die Spargelstreifen darauf verteilen (ein Teil der Spargelstreifen soll über den Formrand überstehen). Die Hälfte der Avocadocreme einfüllen, den Nori-Spargel darauflegen. Mit Joghurtcreme und der restlichen Avocadocreme auffüllen. Die überstehenden Spargelstreifen darüberklappen. Die Terrine mit Folie bedecken und im Kühlschrank in mindestens 3 Stunden fest werden bzw. gelieren lassen.

**6** Muscheln mit dem übrigen Zitronensaft (2 EL) ca. 5 Minuten marinieren. 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Muscheln trocken tupfen und darin von jeder Seite 1 ½–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausheben. Bratensatz in der Pfanne mit dem Wein ablöschen. Fond über die Muscheln gießen, alles warm halten.

**7** Wildspargel in übriger Butter (1 EL) schwenken, salzen. Salat bzw. Kräuter mundgerecht zerzupfen. Mit Essig und dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

**8** Terrine aus der Form stürzen, die Folie entfernen. Terrine in Scheiben schneiden und mit wildem Spargel, Kräutersalat und den Muscheln samt etwas Fond anrichten.

**Info:** Jakobsmuscheln sind die bekanntesten Vertreter der sogenannten Kammuscheln. Zu dieser botanischen „Familie“ zählen Dutzende unterschiedlicher Arten wie auch Pilgermuscheln und Scallops. Aber egal, wie diese großen Muscheln auch bezeichnet werden, für dieses Gericht geeignet sind sie alle.

**Info:** Was auf Märkten als Wildspargel verkauft wird, ist oft kein wilder Spargel, sondern der Pyrenäen-Milchstern, auch Preußischer Spargel genannt. Dieser ist auch auf unserem Rezeptfoto zu sehen – denn er ist einfacher zu bekommen als echter wild wachsender Spargel. Der heißt mit botanischem Namen *Asparagus acutifolius*. Seine langen Sprossen treiben aus dornenreichen Pflanzen, die vor allem im Mittelmeerraum wachsen.



## Dorsch-Ceviche zu Spargel-Sellerie-Gemüse

Großes Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
plus Warte-/Kühlzeit: 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 grüne Chilischote

100 ml Limettensaft

1 EL fein abgeriebene Limettenschale (Bio), Salz, Zucker

2–3 EL Erdnussöl

ca. 560 g fangfrisches Dorschfilet

4 Stangen Staudensellerie

400 g violetter oder grüner Spargel

70 g wilder Spargel (siehe dazu

auch die Info unter dem Rezept

„Spargel-Avocado-Terrine mit Jakobsmuscheln“ gleich links)

2 EL eingelegter grüner Pfeffer

1 Bund Koriander

3 EL Olivenöl

**1** Chilischote waschen, nach Belieben entkernen. Chili fein schneiden und mit 80 ml Limettensaft, Limettenschale, 1 TL Salz, etwas Zucker und Erdnussöl verrühren. Fischfilet abbrausen, in dünne Scheiben schneiden.

Dorschfilet mit der Limettenmischung vermengen und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren bzw. durchziehen lassen.

**2** Sellerie und Spargel waschen, putzen, vom Spargel holzige Enden abschneiden. Sellerie sowie Spargel mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Wilden Spargel putzen, evtl. halbieren bzw. kürzer schneiden. Alles Gemüse mit dem grünen Pfeffer mischen.

**3** Korianderblättchen abzupfen, fein hacken. Gehacktes Koriandergrün je zur Hälfte unter den Fisch und unter das Gemüse mischen. Übrigen Limettensaft (20 ml) und 2 EL Olivenöl mit dem Gemüse mischen. Mit Salz würzen.

**4** Fisch aus dem Limettensud heben und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Etwas von der Fischmarinade mit dem übrigen Öl (1 EL) verrühren, darüberträufeln und servieren.



# Knusprig-kross, frühlingshaft-frisch und

## Mögen Sie Pastrami?

Diese dünnen Scheiben aus zartem Rindfleisch kennen wir vor allem als Belag auf amerikanischen Sandwiches. Damit Pastrami so zart und würzig wird, muss das magere Fleisch gleich mehrere aufwendige Prozeduren durchlaufen – vom Pökeln bis zum Räuchern. Wenn Sie kein Pastrami bekommen, guter Ersatz sind auch dünn geschnittenes Roastbeef oder Bresaola sowie auch Bündner Fleisch.



### Spargel-Bruschette

Kleines Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 20 Stück

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Ciabatta (oder anderes Weißbrot)
- 4 EL Olivenöl
- 300 g weißer Spargel
- 50 g schwarze entsteinte Oliven
- 25 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- ½ Bund Zitronenthymian
- 50 g geraspelter Parmesan

**1** Knoblauch abziehen, halbieren. Eine Knoblauchhälfte fein würfeln, die andere vorerst beiseitelegen. Das Brot in Scheiben schneiden.

Die Scheiben mit 2 EL Olivenöl einpinseln und unter dem heißen Backofengrill goldbraun rösten. Die Röstbrote mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben.

**2** Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen in feine Würfel schneiden. Oliven fein hacken.

**3** Restliche 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel, Pinienkerne und den gehackten Knoblauch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamico ablöschen.

**4** Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die Oliven unterrühren. Pfanne vom Herd ziehen. Die Thymianblättchen hacken und zusammen mit dem Parmesan untermischen. Die Mischung auf den Brotscheiben verteilen, servieren.

**Variationen:** Klassischer Belag für Bruschette sind Basilikum und Tomaten, die gehäutet, entkernt und gewürfelt werden. Feine Alternativen für die Knusperbrotscheiben sind auch gebratene Pilze mit Rucola und Parmesan. Oder Sie bestreichen sie mit einer Creme aus Artischockenherzen und Frischkäse.



### Spargel-Sommerrollen

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45–65 Minuten

Zutaten für 8 Rollen

- 300 g grüner Spargel
- 1 Kohlrabi, 3 dicke Möhren
- 100 g dicke Reisnudeln (Asienregal)
- 1 Knoblauchzehe, 50 g Ingwer
- 60 g Erdnusskerne, 1 rote Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 1 EL brauner Zucker, 2 EL Erdnussöl
- 30 ml Limettensaft, Salz
- 8 Reispapierblätter (Ø ca. 22 cm)
- nach Belieben ca. 1 TL Sesamsamen (gerne weißer und schwarzer Sesam)
- Sojasauce und/oder Hoisin-Sauce zum Dippen

**1** Spargel waschen, evtl. im unteren Drittel schälen, holzige Enden wegschneiden. Kohlrabi und Möhren schälen. Alles Gemüse mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

**2** Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 7 Minuten (evtl. auch länger, siehe Packungsangabe) quellen lassen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und kleiner schneiden (z.B. mit einer Küchenschere).

**3** Knoblauch abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, raspeln, Ingwersaft aus den Raspeln auspressen. Erdnüsse, Chili, Koriander hacken. Alle vorbereiteten Zutaten für die Füllung in einer Schüssel mit Zucker, Erdnussöl, Limettensaft vermengen und mit Salz abschmecken.

**4** Reispapierblätter kurz unter fließendes Wasser halten und auf einem Backblech zwischen Lagen von nassem Küchenpapier 5 Minuten quellen bzw. weich werden lassen.

**5** Reispapierkreise nacheinander auf einem Brett ausbreiten, etwas Füllung auf der unteren Hälfte verteilen, dabei einen Rand lassen. Seiten über die Füllung klappen, alles einrollen. Rollen nach Belieben mit Sesam bestreuen, evtl. noch etwas trocknen lassen (ca. 20 Minuten). Die Summer Rolls mit Soja- und/oder Hoisin-Sauce zum Dippen anrichten.



### Gegrillter Lachs auf Spargel-Carpaccio

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: 30–40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 1 Knoblauchzehe, 1 TL Ahornsirup
- 5 EL Zitronensaft
- 1½ TL rosa Pfefferbeeren, Salz
- ½ Bund Koriander
- 500 g Lachsfilet
- 2 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl

**1** Spargel waschen, schälen und holzige Enden abscheiden. Die Spargelstangen (am besten mit einem Sparschäler) längs in feine Streifen hobeln. Knoblauch abziehen und klein würfeln.

**2** Die Hälfte des Knoblauchs mit Ahornsirup, 3 EL Zitronensaft und dem rosa Pfeffer verrühren. Das Spargel-Dressing mit etwas Salz abschmecken. Die Hälfte der Korianderblättchen fein hacken, unterrühren.

**3** Lachs abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Lachsscheiben mit übrigem Zitronensaft (2 EL), Olivenöl und etwas Salz einreiben und zusammen mit dem übrigen Knoblauch in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten kurz anbraten (je nach Dicke der Lachsscheiben und gewünschtem Gargrad ca. 1–2 Minuten je Seite).

**4** Die Spargelstreifen auf Tellern auslegen (nach Belieben in einem dekorativen Muster wie auf dem Foto), den gebratenen Lachs darauf verteilen. Mit Dressing beträufeln. Das übrige Koriandergrün hacken, darüberstreuen.

**Serviertipp:** Gerne etwas mehr von der feinen Rosa-Pfeffer-Marinade zubereiten und auf jeden Teller etwas davon in einem Schälchen dazustellen. Mit Weißbrot aufgedippt ein peppig-frisches Gaumenschmankerl.



# so herrlich leicht



## Pastrami-Spargelröllchen

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1–2 Bund gemischte Kräuter  
(z. B. Kerbel, Koriander und Dill)
- 200 g Blumenkohl
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl
- 1–2 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), Salz, Pfeffer
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf, 650 g grüner Spargel
- 300 g Pastrami in dünnen Scheiben  
(siehe dazu auch die Info links)
- 50 g Rucola, 1 EL Essig, 4 Eier
- 50 g Tomberries (Mini-Tomaten)

- 1 Kräuterblättchen hacken. Blumenkohlröschen auf einer Reibe grob raspeln. Toasts fein reiben bzw. mahlen. Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Blumenkohl, Knoblauch, Zitronenschale und die Toastbrösel darin goldbraun rösten. Mit Salz, Pfeffer würzen, die Hälfte der Kräuter unterrühren. Gremolata abkühlen lassen.
- 2 Mayonnaise, Senf und restliche Kräuter verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und längs halbieren. Im übrigen Öl (2 EL) kurz anbraten. Salzen und pfeffern.
- 3 Je 3–4 Pastrami-Scheiben überlappend zusammenlegen und mit etwas Kräuter-Mayonnaise bestreichen. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und darauf verteilen. Die Spargelstangen darauflegen und alles einrollen.
- 4 In einem großen Topf Wasser mit Salz und Essig aufkochen. 1 Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen. Im Wasser mit einem Löffel rühren, bis ein „Strudel“ entsteht. Ei hineingleiten lassen und ca. 3 Minuten pochieren. Mit Schaumlöffel herausheben, in kaltem Wasser abschrecken. Auf diese Weise alle Eier pochieren.
- 5 Tomberries waschen, halbieren. Pastrami-Röllchen mit übriger Mayonnaise beträufeln, mit Gremolata, Tomberries und Eiern anrichten.



## Spargelsalat mit Speck und Kartoffeldressing

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
(plus die Kochzeit der Kartoffeln)

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g grüner Spargel
- 120 g gekochte Kartoffeln (bereits am Vortag in der Schale gekocht)
- 1 Schalotte, 1 TL Zucker, Salz
- ½ TL grob zerstoßener Pfeffer
- 4 EL Weißweinessig
- 50 ml Apfelsaft
- ½ TL gerebelter Estragon
- 1 TL Senf, 4 EL helles Kernöl
- 1 großes Bund Petersilie
- 8 Scheiben dünner Speck (oder Schinken), 2 EL Rapsöl

- 1 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in Stücke schneiden.
- 2 Kartoffeln pellen, würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln. Kartoffel- und Schalottenwürfel mit Zucker, Salz, Pfeffer, Essig, Apfelsaft, Estragon, 50 ml Wasser und Senf mischen und pürieren. Öl unterrühren und das Kartoffeldressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Spargelstücke in sprudelnd kochendem Salzwasser in 3–4 Minuten bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen. 3 EL vom Spargelkochwasser unter das Dressing rühren. Petersilie von dicken Stielen befreien und die Blätter zerzupfen. Speck in einer Pfanne im Rapsöl kross ausbraten, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Spargel mit dem Kartoffeldressing mischen und die Petersilienblätter unterheben. Den kross gebratenen Speck zusammen mit dem Spargelsalat auf Tellern anrichten, servieren.

**Kartoffeldressing:** Das passt auch hervorragend zu Feldsalat mit Speck und Croûtons. Oder zu einem bunten Mix von saisonalen Blattsalaten.

# Lust auf Genuss

JETZT TESTEN  
UND SPAREN!



LUST AUF GENUSS: Zum Kennenlernen ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 3 Ausgaben. Wenn ich Lust auf Genuss anschließend weiter beziehen möchte, brauche ich nichts weiter zu unternehmen. Ich erhalte dann Lust auf Genuss zum Preis von z.Zt. 4,50 € pro Ausgabe (Berechnung jährlich) bequem nach Hause gesandt. Das Abonnement kann ich jederzeit wieder kündigen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen auf Anfrage).

So einfach können Sie bestellen:

**burda-foodshop.de**

Oder per Telefon:

01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einfach einscannen  
und bestellen:



Bitte die Bestell-Nr.  
angeben: LAG1PRM

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvl](http://www.burda.com/de/gvl)). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Beilehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen.

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz)



# Kulinarischer Abstecher in den Süden

## Couscous oder Bulgur?

Bei beidem handelt es sich um Getreideprodukte, die vor allem in der orientalischen und Mittelmeerküche zum Einsatz kommen. Fix zubereitet sind die Körnchen feine Basis für eine Vielzahl süßer und herzhafter Gerichte.

Der kleine Unterschied: Für Bulgur werden Weizenkörner gekocht, geschält, getrocknet und zu mehr oder weniger grobem Grieß zerrieben. Für Couscous wird Getreide (meist Hartweizen, aber auch Mais oder Hirse) zunächst gemahlen, dann zu Körnchen verarbeitet.



### Spargel-Couscous mit Zitronenjoghurt

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen

2 Zitronen (Bio)  
750 g Spargel (gerne je 250 g grüner, violetter und weißer Spargel)  
Salz, Zucker, 150 g Couscous  
5 EL Olivenöl, 30 ml Zitronensaft  
je 1 Bund Petersilie, Koriandergrün und Minze  
1 Granatapfel, Pfeffer  
250 g cremiger Naturjoghurt  
gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)  
Chilipulver oder Chiliflocken

- 1 Zitronen waschen, vierteln, auf ein Backblech legen und unter dem heißen Backofengrill ca. 20 Minuten rösten. Abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen Spargel waschen, schälen (grüne und violette Stangen müssen nur im unteren Drittel evtl. geschält werden) und die holzigen Enden wegschneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit etwas Salz und Zucker würzen und den Spargel darin – je nach Sorte getrennt – nacheinander in jeweils etwa 5 Minuten bissfest garen. Herausheben und abtropfen lassen.

3 Den Couscous in einer Schüssel mit dem heißen Spargelwasser übergießen, 10 Minuten quellen lassen. Dann 3 EL Olivenöl sowie den Zitronensaft darunterrühren. Kräuterblättchen abzupfen, bis auf evtl. ein paar zum Garnieren fein hacken. Die Hälfte der gehackten Kräuter unter den Couscous heben. Den Granatapfel halbieren, die Kerne aus der Schale klopfen. Spargel, Granatapfelkerne und Couscous vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Restliche gehackte Kräuter und Joghurt mischen. Mit übrigem Öl (2 EL), Cumin, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zitronenviertel klein schneiden und mit dem Joghurt mischen. Den Zitronenjoghurt mit dem Couscous anrichten, mit evtl. übrigen Kräutern garniert servieren.



### Spargel und Olivenöl mit Pecorino und Pfeffer

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen

600 g Spargel (weißer und grüner, möglichst dicke Stangen)  
6 Zehen schwarzer Knoblauch  
(siehe dazu auch die Info unten)  
1 Bund Schnittlauch und nach Belieben Schnittlauchblüten  
60 ml Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer  
60 g frisch geriebener Pecorino

- 1 Spargel waschen, schälen (den weißen ganz, den grünen evtl. nur im unteren Drittel), holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen hobeln.
- 2 Knoblauch klein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Schnittlauchblüten evtl. etwas zerupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargel-„Nudeln“ darin kurz durchschwenken. Den schwarzen Knoblauch dazugeben und das Ganze mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 3 Pecorino unterheben und die Spargelmischung auf Tellern anrichten. Mit gehacktem Schnittlauch und den Blüten bestreuen und sofort servieren.

**Schwarzer Knoblauch:** Das ist fermentierter Knoblauch, in Asienläden mit der englischen Bezeichnung „Black Garlic“ zu finden. Bei konstanter Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit fermentiert die Knolle, durchläuft sozusagen einen Reifeprozess. Dabei wird der Knoblauch schwarz und sehr weich. Auch sein Geschmack verändert sich: weg von der gewohnten Schärfe, hin zu neuen überraschenden Geschmackskomponenten.

## Bezugsadressen

Accessoires und Deko in diesem Heft

S. 15 Teller von K.H. Würtz über [www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)

S. 23 Pastateller von K.H. Würtz über [www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)

S. 59 Teller mit Rand von K.H. Würtz über [www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)

S. 62 Teller von K.H. Würtz über [www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)

S. 63 ovaler Teller von Boste Copenhagen über [www.illumsbolighus.de](http://www.illumsbolighus.de)

S. 66 Schale von und über [www.feinedinge.at](http://www.feinedinge.at)



Edel: Teller von K.H. Würtz





FÜR SIE PROBIERT

REGINA HEMME

ist unsere Test-Expertin  
in Sachen Feinkost



Ob klassisch mit Meersalz  
und Rosmarin oder  
verfeinert mit Käse und  
Zwiebeln – Cracker & Co.  
gehen immer

## KÖSTLICHE KNABBEREIEN

Zum Aperitif vor dem Spargeessen oder dem Oster-Menü sind kleine Snacks ideal. Hier kommen unsere fünf Lieblinge, die Sie pur, mit Dip oder kreativ belegt wunderbar vorab reichen können

### NATÜRLICH

Hier treffen schwarze Bohnen, grüne und gelbe Erbsen und Sonnenblumenöl auf Kichererbsen- und Reismehl. Das Ergebnis? Herrlich dünne Knusper-Chips.

**Das gefällt mir:** Leicht gesalzen und ohne unnötige Zusatzstoffe – so macht das Snacken Freude!

**Infos:** 27 g um 1,50 Euro, von Zweifel, z. B. in Supermärkten



### KREATIV

Wer auf Gluten verzichten möchte, ist hier genau richtig: Die Grissini aus Kartoffelstärke, Mais- und Sojamehl überzeugen mit feinen Rosmarinnoten und stehen dem Original in nichts nach.

**Das gefällt mir:** himmlisch zu Antipasti und Wein. Weiteres Plus: Bio-zertifiziert und vegan.

**Infos:** 100 g um 2,50 Euro von Alnavit, z. B. in Supermärkten

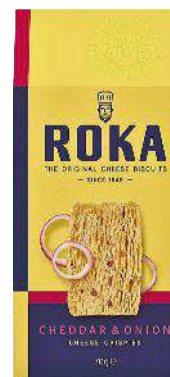


### AROMATISCH

Dank des würzigen Cheddars, Zwiebeln, Knoblauch und Salz ist das Blätterteiggebäck ein absolutes Geschmackserlebnis. Leicht buttrig und dabei schön mürbe.

**Das gefällt mir:** Kurz im Backofen erwärmt, entfaltet sich das intensive Aroma. Vorsicht: Suchtgefahr!

**Infos:** 70 g um 3 Euro, von Roka über [www.michelsen-versand.de](http://www.michelsen-versand.de)



### KNUSPRIG

Kleine Bällchen ganz groß: Aus Dinkel-, Weizen- und Sonnenblumenkernmehl werden niedliche Kugeln im typischen Brezelbraun ausgebacken und mit Sesamsamen, Mohn und Salz getoppt.

**Das gefällt mir:** Herrlich kross und toll als Crunch auf Salaten und Bowls.

**Infos:** 100 g um 3 Euro, von Indie Bay Snacks über [www.foodist.de](http://www.foodist.de)



### TRADITIONELL

Die Cracker aus Roggen- und Weizenmehl sind mit kleinen Mengen Sauerteig versetzt. Verfeinert mit Honig, Milch und Salz begeistern sie in knusprig runder Form.

**Das gefällt mir:** Schön kräftig im Geschmack harmonisieren sie gut zu Käse, Chutney und Rotwein.

**Infos:** 105 g um 5 Euro, von Peter's Yard über [www.british-gourmet.de](http://www.british-gourmet.de)





# AUF DER SUCHE NACH GEHEIMREZEPTEN?

**Jetzt meinen  
Lust auf Genuss  
Newsletter  
abonnieren!**

- + super Tricks aus den Top-Küchen
- + neue Trends aus der Genuss-Szene
- + exklusiv: Sternekoch Alexander Huber kocht nur für Sie

*Anke Krohmer*

Anke Krohmer,  
Chefredakteurin  
Lust auf Genuss Magazin



[lust-auf-genuss.de/newsletter](http://lust-auf-genuss.de/newsletter)

Scannen und  
abonnieren -  
so einfach geht's!







# SPARGEL AUS DER STERNEKÜCHE

VON SPARGEL-KURKUMA-SUPPE  
MIT ORANGENÖL ÜBER BUNTEN  
SPARGELSALAT „ROYAL“ BIS ZU  
PANNACOTTA MIT SPARGEL IM  
KAFFEEMANTEL: HIER VERRATEN  
INTERNATIONALE PROFI-KÖCHE  
IHRE BESTEN REZEPTE – FÜR  
STERNEFLAIR ZUM NACHKOCHEN



Alexander Huber,  
„Huberwirt“, Pleiskirchen



Tanja Grandits,  
„Stucki“, Basel



Alexandra Müller,  
„Nova“, Charmey



Matthias Gfrörer,  
„Gutsküche“, Tangstedt



Maria Groß,  
„Bachstelze“, Erfurt





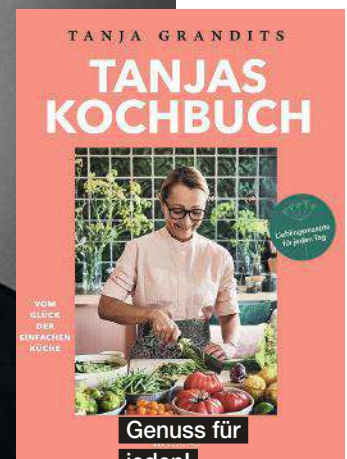
# „TU DAS, WAS DU FÜR RICHTIG HÄLTST!“

EIN GUTES BAUCHGEFÜHL,  
EIN FRÖHLICHES LACHEN,  
KULINARISCHE INTELLIGENZ  
UND POESIE SIND  
DIE GEHEIMNISSE VON  
TANJA GRANDITS



## Traumort für Gourmets

„Gemeinsam mit meinem  
großartigen Team kochen wir mit  
herrlichen Zutaten für wundervolle  
Menschen“, so die Sterneköchin



Genuss für  
jeden!  
Spannende  
Alltagsrezepte  
mit dem  
gewissen  
Etwas  
(AT Verlag,  
um 35 Euro)

## Tanja Grandits

Zwei-Sterne-Köchin

/Harmonische Farbspiele, neue Geschmacksvarianten, feinste Kräuter- und Gewürz-Kompositionen und „good vibes only“ sind die Welt der deutschen Spitzenköchin, die ihr Herz an Basel verloren hat. Im „Stucki“, das Zwei-Sterne-Restaurant, Feinkostladen und Catering-Service beinhaltet, empfängt den Gast eine beruhigende, sehr sinnliche Atmosphäre, in der man sich einfach nur entspannen und köstliche Überraschungen genießen kann. **Stucki, Bruderholzallee 42, CH-4059 Basel, [www.tanjagrandits.ch](http://www.tanjagrandits.ch)**



## Spargel-Kurkuma-Suppe mit Orangenöl

*Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde*

*plus Back-/Trockenzeit: ca. 2 Stunden*

*Bitte beachten: Orangenöl muss 4 Wochen ziehen,  
das Glas muss täglich umgedreht werden*

**Zutaten für 4 Portionen**

### **FÜR DAS ORANGENÖL**

**insgesamt 4 Bio-Orangen**

**200 ml Rapsöl**

2 Orangen heiß waschen, trocken reiben. Schalen mit dem Sparschäler dünn abziehen und in ein sauber ausgekochtes Einmachglas geben. Öl leicht erwärmen, zugießen. Glas verschließen, Öl zwei Wochen ziehen lassen, das Glas dabei täglich umdrehen. Anschließend das Öl durch ein feines Sieb gießen und den gesamten Vorgang mit 2 frischen Orangen wiederholen.

### **FÜR DAS ORANGENPULVER**

**8 Bio-Orangen**

**60 g Zucker**

Orangen heiß waschen und trocken reiben. Schalen mit dem Sparschäler fein abziehen. Zusammen mit Zucker und 250 ml Wasser in ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln lassen. Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen. Orangenschalen aus dem Sirup nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen. Anschließend fein mahlen, das Pulver luftdicht verschlossen aufbewahren.

### **FÜR DIE SUPPE**

**500 g weißer Spargel**

**5 Schalotten, 3 EL Rapsöl**

**1 EL frische Kurkuma (fein gehackt;  
alternativ 1 TL gem. Kurkuma)**

**700 ml Gemüsebrühe**

**Salz, ½ TL Zucker**

**300 g Schlagsahne**

**etwas Zitronensaft**

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. 400 g Spargel in Stücke schneiden. Rest Spargel in dünne Scheiben schneiden, beiseitestellen.

Schalotten abziehen und fein würfeln.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Spargelstücke und Kurkuma darin ca. 3 Minuten andünsten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Zucker würzen, 10 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen und alles weitere 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Alles gut pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Suppe mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe in Tellern verteilen, Spargelscheiben darin anrichten. Suppe mit etwas Orangenöl beträufeln, mit Orangenpulver bestreuen und servieren.







## Grüner Spargel mit Kabeljau-Béarnaise

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)  
 Fleur de Sel, 1 Knoblauchzehe  
 1 ½ Bund Estragon  
 2 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein  
 2 Schalotten  
 2 EL Weißweinessig  
 1 TL weißer Pfeffer, grob zerstoßen  
 1,2 kg grüner Spargel  
 3 EL Nussbutter oder Olivenöl  
 100 ml Gemüsebrühe  
 4 Eigelb (sehr frisch)  
 250 g geklärte Butter  
 Saft von ½ Zitrone  
 1 Prise Cayennepfeffer

Kabeljau mit Fleur de Sel würzen. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken. ½ Bund Estragon grob zerschneiden. In einer Pfanne Olivenöl, Weißwein, Knoblauchzehe und geschnittenen Estragon erhitzen. Kabeljau zugeben, darin zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten (je nach Dicke der Filets kürzer oder länger) garen.

Kabeljau aus der Pfanne nehmen und mit einer Gabel grob zerpfücken.

Schalotten abziehen, klein würfeln. Blättchen vom übrigen Bund Estragon abzupfen, Blättchen und übrige Stiele getrennt klein schneiden. Die Stiele mit Schalotten, Weißweinessig, 2 EL Wasser und weißem Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf 2 EL einreduziert ist. Sud abkühlen lassen, durch ein feines Sieb in eine Schlagschüssel gießen.

Spargel putzen. In einer Pfanne Nussbutter (oder Olivenöl) erhitzen. Spargel darin rundum anbraten. Salzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Eigelbe zum Sud in die Schlagschüssel geben und gut unterrühren. Mischung über einem heißen Wasserbad in ca. 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Unter ständigem Rühren Butter langsam in dünnem Strahl zugießen, bis die Sauce emulgiert und schön glänzt. Sauce mit Zitronensaft, Fleur de Sel und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hälfte der klein geschnittenen Estragonblättchen unterrühren und den zerpfückten Kabeljau behutsam untermischen.

Zum Servieren Spargel und Kabeljau-Béarnaise auf Tellern anrichten, übrigen Estragon darüberstreuen.



*Lindt*   
EXCELLENCE

So intensiv. Und doch so mild.



**Extra lange conchiert. Damit unerwünschte Bitterstoffe entweichen.**

Erleben Sie den vollendeten Geschmack dunkler Tafelchokolade – mit Lindt EXCELLENCE. Für alle Tafeln verwenden wir feinste Cacaobohnen. Aber das Geheimnis des harmonischen, angenehm dunklen Geschmacks ist die Conche. Denn erst das extra lange Conchieren lässt die unerwünschten Bitterstoffe entweichen. Erfahren Sie mehr auf [www.lindt.de/Excellence](http://www.lindt.de/Excellence)

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845



**Traditionshaus**

Der Huberwirt ist seit 1612 fester

Bestandteil des kleinen Ortes

Pleiskirchen im idyllischen

Oberbayern, östlich von München



# „GERICHTE ERZÄHLEN GESCHICHTEN!“

ALEXANDER HUBER WECKT MIT  
SEINEN TRADITIONELLEN SPEISEN  
IN MODERNSTER FORM KULINARISCHE  
SEHNSÜCHTE AUS KINDHEITSTAGEN

**Koch-Lektüre**

Traditionelle, neu  
in Szene gesetzte  
Rezepte, wie z. B.  
vom legendären  
„Zockerbrot“  
(Matthaes Verlag,  
um 50 Euro)



## Alexander Huber

Sternekoch und aktueller Präsident der „Jeunes Restaurateurs Deutschland“

Traditionswirtshäuser gehören zu Bayern wie der süße Senf zur Weißwurst, aber kaum einer schafft den Spagat zwischen Stammtisch und Sternerestaurant so herausragend wie Alexander Huber. Bereits in elfter Generation führt er den „Huberwirt“ – und das sogar als erster „gelernter Koch“ der Familie. Neben dem mehrgängigen Gourmet-Menü kann man auch das Wirtshaus-Menü mit oder ohne Fleisch genießen oder à la Carte essen und für junge Feinschmecker bis 30 Jahre, die „Sterne-Luft“ schnuppern möchten, gibt es ein „Twenü“.

**Huberwirt, Hofmark 3, 84568 Pleiskirchen, [www.huber-wirt.de](http://www.huber-wirt.de)**



## Alexanders Pasta mit weißem Spargel, Gambas und Bries

*Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten*

*Zutaten für 4 Portionen*

**MAN BRAUCHT:** evtl. Nudelmaschine  
FÜR DIE PASTA

125 g Semola (feiner Hartweizengrieß)

125 g Mehl (Farina Tipo 00), 2 Eier

1 Eigelb, 10 ml Olivenöl, 10 g Salz

AUSSERDEM

8 Stangen weißer Spargel, Salz

½ Lauchzwiebel, 1 Schalotte

120 g Herzbries (geputzt, gewässert; evtl.  
in Metzgerei küchenfertig vorbestellen)

20 ml Sonnenblumenöl, 8 mittelgroße  
Garnelen (geschält, entdarnt)

Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

Saft von ½ Zitrone, 1 TL geh. Petersilie

100 ml Gemüsebrühe, 20 g Butter

20 ml Olivenöl extra vergine

30 g frisch geriebener Parmesan, 2 Eigelb  
nach Belieben Wachteleigelb, Kerbel  
und Blutampfer zum Garnieren

Für die Pasta Semola und Mehl auf Arbeitsfläche sieben, mittig eine Mulde eindrücken. Eier, Eigelb, Olivenöl und Salz in die Mulde geben. Mehlmix mit Gabel langsam einarbeiten, dann alles zum glatten Teig verkneten. Bei Bedarf wenig lauwarmes Wasser einarbeiten. Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Portionsweise dünn ausrollen (evtl. mit Nudelmaschine), in feine Streifen schneiden. Pasta zu Nestchen zusammendrehen. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser garen, in Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen, hacken. Schalotte abziehen, würfeln. Bries in 16 Stücke zerteilen. Die Pasta in Salzwasser bissfest garen.

Währenddessen Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Bries und Garnelen zugeben. Pfanne kräftig schwenken, alles mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Zitronensaft würzen. Spargel, Lauchzwiebeln und Petersilie dazugeben, alles mit Gemüsebrühe ablöschen.

Die Pasta abgießen, mit in die Pfanne geben. Butter, Olivenöl, Parmesan und Eigelbe untermischen. Alles noch mal kräftig abschmecken, auf Tellern anrichten. Die Pasta nach Belieben garnieren und servieren.









## Lammragout mit grünem Spargel und bayerischem Reis

*Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden*

*Bitte beachten: Kichererbsen müssen über Nacht einweichen*

**Zutaten für 4 Portionen**

### FÜR DAS LAMMRAGOUT

100 g Kichererbsen  
5 Tomaten, 2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, 1 Möhre  
1 kg Lammschulter (ausgelöst)  
brauner Zucker, Salz  
½ TL Baharat (orientalische Gewürzmischung, von Gewürzmühle Rosenheim)  
½ TL Melange Noir (geschroteter Pfeffermix, von Gewürzmühle Rosenheim)  
70 g geklärte Butter  
10 Körner fermentierter Pondicherry-Pfeffer (von Gewürzmühle Rosenheim)  
1 TL Chat Masala (indische Gewürzzubereitung, von Gewürzmühle Rosenheim)  
1 Lorbeerblatt, 1 EL Tomatenmark  
50 ml Madeira, 50 ml Sojasauce  
2 Kartoffeln, 100 ml Rotwein  
1,2 l Kalbsfond

Abrieb von je ½ Zitrone und Orange  
evtl. etwas Speisestärke

### FÜR DEN RISOTTO

400 ml Geflügelfond  
150 g „Bayerischer Reis“ (Urgetreide-Mix, von Chiemgaukorn)  
1 Schalotte  
60 g geklärte Butter  
20 ml Weißwein

25 g fein geriebener Parmesan  
etwas Zitronenabrieb

1 TL gehackte Petersilie  
1 Prise Melange Noir  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver, Salz

### FÜR DAS SPARGELGEMÜSE

8 Stangen grüner Spargel  
Salz, ½ Lauchzwiebel  
4 Kirschtomaten  
1 EL Butter, 1 EL Olivenöl  
etwas Zucker

### ZUM GARNIEREN

kleine Kohlblätter, frittierte Petersilie  
grob gehackte Nüsse

Für das Ragout die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhre putzen, schälen und würfeln. Fleisch in etwa 3x3 cm große Würfel schneiden. Mit etwas braunem Zucker, Salz, Baharat und Melange Noir würzen. In einem Topf 35 g geklärte Butter erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren zugeben, mitrösten lassen.

Inzwischen Kichererbsen abgießen. In einem separaten Topf in Salzwasser 35–40 Minuten kochen.

Pondicherry-Pfeffer fein mörsern. Mit gewürfelten Tomaten, Chat Masala, Lorbeerblatt und Tomatenmark zum Fleisch in den Topf geben. Schmoren lassen, bis alles eine dunkelbraune Farbe hat. Mit Madeira und Sojasauce ablöschen, einkochen lassen.

Kartoffeln schälen und fein reiben. Rotwein und Kalbsfond zum Fleisch gießen, zum Kochen bringen. Ragout noch mal salzen, geriebene Kartoffeln und Zitrusabrieb zugeben. Alles bei kleiner Hitze 60–75 Minuten schmoren lassen. Dabei nach der Hälfte der Schmorzeit die abgegossenen Kichererbsen zugeben und mitköcheln lassen.

Anschließend bei Bedarf etwas Speisestärke mit Wasser anrühren und das Ragout damit binden. Ragout abschmecken und mit restl. 35 g geklärter Butter verfeinern.

Für den Risotto 250 ml Geflügelfond in einem Topf aufkochen. Reis darin in ca. 20 Minuten weich kochen. Schalotte abziehen, fein würfeln. Ein Drittel der geklärten Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Den gekochten Reis dazugeben, Weißwein und restl. 150 ml Geflügelfond zugeben. Parmesan und übrige Butter unterrühren, bis ein cremiger Risotto entsteht. Risotto mit Zitronenabrieb, Petersilie und Gewürzen abschmecken.

Für das Gemüse Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser garen. Dann mit Eiswasser abschrecken und in Stücke schneiden.

Lauchzwiebel putzen, klein schneiden. Kirschtomaten waschen, vierteln. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Kirschtomaten und Spargel zugeben, durchschwenken. Spargelgemüse mit Olivenöl, Zucker und Salz verfeinern.

Lammragout auf Tellern verteilen. Darauf jeweils eine Nocke Risotto und Spargelgemüse anrichten.

Das Ragout mit Kohlblättern, Petersilie und gehackten Nüssen garniert servieren. Übrigen Risotto separat dazureichen.









## Gefüllte Kalbsbrust #AH1612 mit Kohlrabi und Ofenspargel

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten

plus Garzeit: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DIE KALBSBRUST

2 kg Kalbsbrust (geputzt und mit Tasche zum Füllen eingeschnitten; evtl. in der Metzgerei vorbestellen)

Salz, Pfeffer

1 Prise Gewürzmischung „Sunndogs-brodn“ (von Gewürzmühle Rosenheim)

1 Prise Paprikapulver

2 Schalotten, 50 g Butter

30 g fein gehackte Frühlingskräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch)

150 ml Milch, 3 Eier

250 g Knödelbrot (Semmeln vom Vortag in feine Scheiben geschnitten)

frisch geriebene Muskatnuss

etwas Zitronenabrieb

30 ml Sonnenblumenöl

200 g klein gewürfeltes Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Zwiebeln)

1 EL Tomatenmark, 100 ml Weißwein

1,2 l Kalbsfond, 1 Lorbeerblatt

1 Rosmarinzwieg

250 ml reduzierte Kalbsjus

### FÜR DEN SPARGEL

16 Stangen weißer Spargel (Stangen sollten gleich dick sein)

80 g zerlassene Butter, Meersalz

etwas Zucker, etwas Zitronenabrieb

### FÜR DAS GEMÜSE

2 Kohlrabi, 1 Möhre

200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

40 g Butter, Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Schnittlauchröllchen

### ZUM GARNIEREN

Kerbel, Schafgarbe

Für die Kalbsbrust das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Gewürzmischung und Paprikapulver würzen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. 25 g Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotten und gehackte Frühlingskräuter darin kurz andünsten. Mit Milch ablöschen, vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne aus einem Ei ein Rührei zubereiten.

Knödelbrot in eine Schüssel geben. Schalotten-Milch-Mischung, Rührei und die übrigen 2 rohen Eier zugeben. Alles zu einer festen Masse verarbeiten, mit Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kalbsbrust mit der Knödelmasse füllen und mit einem Metallspieß verschließen. Kalbsbrust mit Sonnenblumenöl, Suppengemüse und 200 ml warmem Wasser in ein tiefes Blech oder in eine Brat-reine geben, in den Ofen schieben. Kalbsbrust im Ofen ca. 1 Stunde braten. Dann wenden, Tomaten-mark zugeben, alles für weitere 30 Minuten in den Ofen geben. Weißwein und Kalbsfond angießen, Lorbeer und Rosmarin zugeben. Fleisch im Ofen in ca. 30 Minuten fertig garen.

Anschließend Kalbsbrust aus dem Bratensaft heben, bis zum Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratensaft fein passieren, mit Kalbsjus aufkochen, restl. 25 g Butter unter die Sauce rühren.

Für den Spargel den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Je 4 Stangen Spargel mit Butter auf 4 Stück Alufolie legen. Mit Meersalz, Zucker und Zitronensaft würzen. Spargel in Alufolie einwickeln, im Ofen 30–35 Minuten garen.

Für das Gemüse Kohlrabi und Möhre putzen, schälen und würfeln. Zusammen mit Mineralwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kochen lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist.

Gemüse mit Butter, Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Schnittlauch verfeinern.

Zum Anrichten die Kalbsbrust in 2,5–3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Kohlrabigemüse und Sauce auf Tellern anrichten. Mit Kerbel und Schafgarbe garnieren. Spargel in der Folie dazuservieren.



## EXKLUSIV FÜR SIE!

Für alle Newsletter-Abonnenten verrät Alexander Huber noch ein weiteres Spargel-Rezept. Mehr Infos gibt es hier:

[lust-auf-genuss.de/newsletter](http://lust-auf-genuss.de/newsletter)





# „DIE SAISON IST MEINE INSPIRATION!“

ALEXANDRA MÜLLER KOCHT  
MIT VIEL LIEBE ZUM DETAIL,  
FÜR DAS PRODUKT, VERSPIELT-  
KREATIV UND IN PERFEKTION



Auszeit zu zweit  
Genießen, verweilen und zu den  
Sternen blicken. Perfekt im  
Romantikhotel „L'Etoile“ nach  
einem Dinner im „Nova“

## Alexandra Müller

Sterneköchin & Hotelière

Die Geschichte der gebürtigen Frankfurterin liest sich wie ein Märchen, denn schon nach nur sechs Monaten als Küchenchefin im hoteleigenen Restaurant wurde die gelernte Köchin 2018 mit einem Stern belohnt – obgleich sie noch nie eine Küche geleitet hatte. Die Gerichte überzeugen durch eine sinnliche, feminine Optik, Aromenspiele und regionale Zutaten. Ihre fröhlich bunten Spargelrezepte bringen den Frühling formvollendet auf den Teller. **Nova im Hotel L'Etoile, Rue du Centre 21, CH-1637 Charmey, [www.etoile.ch](http://www.etoile.ch)**



## Carpaccio vom Kaninchen mit mariniertem Spargel

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Für 4 Portionen

### DAS BRAUCHT MAN:

Küchenthermometer

4 Kaninchenfilets

Olivöl

Salz, Pfeffer

8 Stangen grüner Spargel

8 Stangen weißer Spargel

1 Möhre, 4 Radieschen

einige Salatblätter

(z. B. Chicorée oder Endivie)

50 ml hochwertiges Haselnussöl

20 g geröstete Haselnusskerne

essbare Blüten

(z. B. Stiefmütterchen)

frische Kräuter und Kresse

(z. B. Kerbel und Shiso)

Die Kaninchenfilets parieren. Mit Olivöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet einzeln gut in Frischhaltefolie wickeln, die Folienenden mit einem Knoten verschließen. Ein heißes Wasserbad vorbereiten und auf 60 Grad erhitzen. Filets darin 12 Minuten pochieren. Herausnehmen, Filets noch in der Folie kalt abschrecken.

Beide Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel in Salzwasser 8–10 Minuten garen, grünen Spargel 3–4 Minuten garen. Dann kalt abschrecken. Kaninchenfilets aus der Folie wickeln, trocken tupfen, in feine Scheiben schneiden. Carpaccio auf Tellern anrichten.

Spargel nach Belieben in dünne Streifen und/oder schräg in Stücke schneiden. Möhre putzen, schälen, der Länge nach fein hobeln, nach Belieben Blumenmotive ausstanzen oder -schneiden. Radieschen putzen und in Spalten schneiden. Salatblätter verlesen.

Spargel, Möhren, Radieschen und Salate mit Haselnussöl marinieren, evtl. salzen sowie pfeffern und auf dem Carpaccio drapieren. Nüsse grob hacken, darüberstreuen. Alles mit Blüten, Kräutern und Kresse garniert servieren.







## Pannacotta mit Spargel im Kaffeemantel

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
plus Kühlzeit: ca. 4 Stunden

Für 4 Portionen

**MAN BRAUCHT:** 4 Silikon-Förmchen  
(z. B. „Tourbillon“ von Silikomart)

**FÜR DIE PANNACOTTA**

3 Blatt Gelatine

500 g Schlagsahne

130 g Puderzucker

Mark von 1 Vanilleschote

nach Belieben 15 ml Rum

**FÜR DEN CRUMBLE**

60 g weiche Butter, 60 g Zucker

60 g gemahlene Mandeln

30 g Mehl, 20 ml Kaffee-Essenz oder

kalter Espresso, 1 Prise Fleur de Sel

**AUSSERDEM**

4 Stangen weißer Spargel

4 Stangen grüner Spargel

Salz, 200 g Himbeeren

50 g Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

250 gemischte Beeren der Saison  
essbare Blüten (z. B. Stiefmütterchen)  
einige Blättchen Zitronenmelisse

Für die Pannacotta Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. 400 g Sahne mit Puderzucker, Vanille und evtl. Rum aufkochen, vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken, darin unter Rühren auflösen. Mischung kalt stellen, dabei immer wieder mit einem Schneebesen umrühren. Übrige 100 g Sahne steif schlagen. Sobald die Sahne-Vanille-Mischung anzieht, geschlagene Sahne unterheben. Masse in die Förmchen füllen, Pannacotta im Kühlschrank in ca. 4 Stunden fest werden lassen.

Für den Crumble alle Zutaten vermengen und zu Streuseln kneten.

Beide Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel in Salzwasser 8–10 Minuten garen, grünen Spargel 3–4 Minuten garen. Anschließend kalt abschrecken, schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel großzügig im Crumble wenden.

Himbeeren verlesen, mit Puderzucker und Vanillezucker aufkochen. Fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Himbeersauce abkühlen lassen. Gemischte Beeren verlesen, evtl. klein schneiden. Pannacotta behutsam auf Teller stürzen. Spargel, Beeren und Himbeersauce rundum anrichten. Mit Blüten und Zitronenmelisse garniert servieren.



**Bergader**

# Almgenuss aus frischer Alpenmilch erleben



Entdecke Deine Bergader mit Almzeit.



# „FLEISCH IST DIE BEILAGE, GEMÜSE DER STAR!“

HOCH IM NORDEN VERWÖHNT  
MATTHIAS GFRÖRER SEINE  
GÄSTE MIT SOULFOOD VOM  
FEINSTEN, AM LIEBSTEN VEGGIE



## Herzensprojekt

Matthias und seine Frau Rebecca  
arbeiteten beide in Sterneküchen,  
bevor sie ihren Traum mit der  
„Gutsküche“ verwirklichten

## Matthias Gfrörer

Spitzkoch

/ 2009 erfüllten sich Matthias Gfrörer und seine Frau Rebecca ihren Traum: sie eröffneten im schleswig-holsteinischen Tangstedt nördlich von Hamburg ihr Bio-Restaurant. Saisonale, feine und bodenständige Gerichte begeistern die Gäste. Ökologische Produkte, meist vom hofeigenen Anbau, sind die Hauptkomponenten, Fleisch nur die Beilage. Mit ihrem Konzept der primär vegetarischen Küche, Regionalität und Nachhaltigkeit gehören sie zu den Vorreitern und wurden letztes Jahr auch wieder mit dem grünen Stern des Guide Michelin ausgezeichnet. **Gutsküche, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt, [www.gutskueche.de](http://www.gutskueche.de)**





## Bunter Spargel mit Sauce hollandaise

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Für 4 Portionen

### DAS BRAUCHT MAN:

Küchenthermometer

1 Schalotte

200 ml trockener Weißwein

3 EL Zitronensaft

3 Lorbeerblätter

1 TL schwarze Pfefferkörner

½ TL Rohrzucker

Meersalz

30–40 Stangen bunter Spargel

1 Ei, 1 Eigelb

1 Prise Cayennepfeffer

100 g Butter, gewürfelt

frisches Weißbrot

Schalotte abziehen und grob hacken.

Mit Weißwein, 2 EL Zitronensaft, Lorbeer, Pfefferkörnern, Rohrzucker und ½ TL Meersalz in einem Topf aufkochen. Den Sud langsam auf 100 ml einreduzieren lassen. Anschließend Sud durch ein Sieb gießen.

Spargel putzen, die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen. Alle Stangen in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Währenddessen den Sud mit Ei, Eigelb, Cayenne, 3 Prisen Meersalz und 1 TL Zitronensaft in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen und dabei auf 60–70 Grad erhitzen. Die Butter nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Die Sauce mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel abtropfen lassen. Mit Sauce hollandaise und Weißbrot servieren.





## Bunter Spargelsalat „royal“

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Für 4 Portionen

### DAS BRAUCHT MAN:

4 hitzebeständige Gläser

### FÜR DIE ROYALE

100 g weißer Spargel, Meersalz  
50 g kalte Butter, 100 g Schmand  
etwas Zitronenabrieb, 6 Eigelb  
Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

### FÜR DEN SALAT

250 g weißer Spargel (z. B. Huchels  
Alpha), je 200 g grüner und  
violetter Spargel, Meersalz  
etwas Rohrzucker, 50 g geschälte  
Mandelkerne, 1 TL Rapsöl, 1 Bund  
Brunnenkresse, 2 EL Zitronensaft  
2 Zweige Bronzefenchel

Für die Royale Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, kräftig salzen, Spargel darin sehr weich garen.

Spargel samt 200 ml Spargelfond, Butter, Schmand und Zitronenabrieb im Standmixer sehr fein pürieren. Eigelbe untermixen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. In hitzebeständige Gläser füllen, in einem simmernden Wasserbad in ca. 10 Minuten stocken lassen. Die Gläser behutsam aus dem Wasser nehmen, die Royale 5 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Salat Enden aller Spargelstangen abschneiden, die Stangen waschen. Weißen Spargel schälen, vierteln. Grünen und violetten Spargel schräg in Stücke schneiden. Alle Spargelstangen mit Meersalz und Rohrzucker würzen, ca. 10 Minuten liegen lassen, bis der Spargel Saft gezogen hat.

Inzwischen Mandeln mit Rapsöl und 1 Prise Meersalz vermengen, auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Im Ofen in 4–5 Minuten goldbraun anrösten. Brunnenkresse verlesen. Zum Anrichten Spargel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Spargel und Mandeln in Gläsern auf der lauwarmen Royale anrichten. Mit Brunnenkresse und Bronzefenchel garniert servieren.



# OSTERN KANN SO ALDI SEIN.

SCHLUSS MIT DEM VERSTECKSPIEL: BEI UNS  
FINDEST DU ALLES FÜR DEIN **OSTERNEST**.



OSTER PHANTASIE  
**Präsent-  
Ei**

**2.99**  
350 g  
kg-Preis = 8.54



OSTER PHANTASIE  
**Medaillon-  
Sitzhase**

**1.49**  
150 g  
100 g-Preis = 0.99



FROHE  
*Ostern*

Entdecke viele weitere Artikel bei deinem ALDI oder unter:  
[aldi-nord.de/ostern](http://aldi-nord.de/ostern) oder [aldi-sued.de/ostern](http://aldi-sued.de/ostern)

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. | \*Fairtrade-Rohstoffsiegel für Kakao. Fairtrade-Kakao kann als Mengenausgleich mit nicht zertifiziertem Kakao vermischt werden. [fairtrade-deutschland.de/siegel](http://fairtrade-deutschland.de/siegel).





# „ICH MAG ES PERFEKT UNPERFEKT!“

FÜR DIE GERICHTE VON MARIA  
GROSS BRAUCHT ES NUR  
BESTE ZUTATEN, FREUDE  
AM GENUSS UND VIEL LIEBE

## Einfach machen!

Anbauen, ernten,  
genießen – darum  
dreht sich alles in  
ihrem neuen Buch  
(ZS Verlag,  
um 25 Euro)



## Genuss-Oase

Das Restaurant „Bachstelze“  
von Maria Groß und Ehemann  
Matthias Steube in Erfurt



## Maria Groß

Sternköchin & Gastronomin

Die Thüringerin ist eine Optimistin und versucht aus jeder Situation das Beste zu machen. So auch aus dem ersten Lockdown 2020. „Dass wir eine Zwangspause hatten, sind wir Gastro-Arbeitstiere nicht gewöhnt,“ erklärt die Spitzenköchin, „und die überschüssige Energie ließen wir voll in den Gemüsegarten fließen.“ Tipps, Erfahrungen und Rezepte dazu gibt es in ihrem neuen Buch (s. o.). Die raffinierten Lieblingsrezepte mit Spargel teilt sie hier mit uns.

**Bachstelze, Hamburger Berg 5, 99094 Erfurt, [www.mariaostzone.de](http://www.mariaostzone.de)**





## Bunter Spargelsalat

*Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten*

*Zutaten für 4–6 Portionen*

### FÜR DAS HONIG-SENF-DRESSING

150 ml Sonnenblumenöl, 70 ml milder Essig

1 EL Zucker, 1 EL Cayennepfeffer

1 EL Knoblauchpaste, 1 EL Bienenhonig

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL körniger Senf, 1 TL Salz

### FÜR DEN SALAT

4 EL Salz, 8 EL Zucker

1 kg weißer Spargel (geputzt und geschält)

3 Romana-Salatherzen, etwas Olivenöl

1 Granatapfel, 3 Ananastomaten

10 Kirschtomaten, 100 dunkle Weintrauben

50 g frischer Oregano, 50 g frischer Majoran

Für das Dressing alle Zutaten mit 50 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab durchmischen.

Für den Salat in einem Topf 3 l Wasser mit Salz und Zucker aufkochen. Hitze abschalten, Spargel ins Wasser legen, abgedeckt je nach Dicke der Stangen in ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Romanasalat putzen, vierteln, waschen, trocken tupfen. In Olivenöl kurz und kräftig anrösten, in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Ananastomaten waschen, klein schneiden. Kirschtomaten und Weintrauben waschen, halbieren. Kräuter grob zerzupfen.

Romanasalat, alle Tomaten, Trauben und Kräuter mit dem Dressing vermengen, auf einer großen Platte oder auf Tellern verteilen.

Spargel in grobe Stücke schneiden. Mit Granatapfelkernen auf dem Salat anrichten, servieren.

## Spargel und Rhabarber

*Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden*

*Zutaten für 4–6 Portionen*

### DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine

200 g griechischer Joghurt

40 g Vanillezucker

4 Stangen Rhabarber

1 l Rote-Bete-Saft, 380 g Zucker

100 g süße frische Erdbeeren

2 g Agar-Agar, 300 g weißer Spargel

(geputzt, geschält), 400 ml Milch

400 g Schlagsahne, etwas Vanillemark, 150 g Eigelb

etwas zerbröselter Mürbeteig zum Anrichten

evtl. gebackene Strudelteigblätter zum Garnieren

Puderzucker zum Bestäuben

Joghurt mit Vanillezucker verrühren. Den Vanillejoghurt beiseitestellen. Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden. Rote-Bete-Saft mit 300 g Zucker aufkochen. Hitze abschalten, Rhabarber in den Sud geben, in ein paar Minuten gar ziehen lassen. Rhabarber aus dem Sud nehmen. Erdbeeren putzen, mit 100 ml Sud pürieren, durch ein Sieb passieren. Püree mit Agar-Agar verrühren und aufkochen. Erkalten lassen. Anschließend durchmischen, so entsteht ein Erdbeergel. Spargel in Stücke schneiden.

Restl. 80 g Zucker in einem Topf farblos karamellisieren. Spargel zugeben, Milch angießen. Alles köcheln lassen, bis der Spargel weich ist. Dann fein pürieren. In einem separaten Topf Sahne mit Vanille aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Eigelbe rasch unter die heiße Sahne rühren. Spargel-Milch-Masse unterrühren. Masse abkühlen lassen, dann in der Eismaschine in etwa 45 Minuten gefrieren lassen (genaue Gefrierzeit kann je nach Eismaschine abweichen).

Zum Anrichten etwas Mürbeteig auf Teller verteilen. Jeweils eine große Kugel Spargeleis daraufsetzen. Vanillejoghurt, Rhabarber und Erdbeergel daneben anrichten. Dessert nach Belieben mit Strudelteigblatt garnieren, mit Puderzucker bestäubt servieren.







**Otto Geisel**  
Gastro-Profi

Der Weinexperte und gelernte Koch berät mit seinem „Institut für Lebensmittelkultur“ große und kleine Unternehmen u. a. zu nachhaltiger Betriebsgastronomie. Außerdem schreibt er Bücher, z. B. „Das neue Südtirol“ (Christian Verlag) und „Wein & Genuss in Südtirol“ (ZS Verlag) und leitet den Expertenbeirat bei den „Gault & Millau“-Publikationen. Mehr Infos: [www.ottogeisel.de](http://www.ottogeisel.de)





# DER GUTE SCHLUCK ZUR LANGEN STANGE

**SPARGELWEIN?** GIBT'S NICHT. ABER WEIN ZUM SPARGEL GIBT'S.

MAL DIESEN, MAL JENEN – JE NACH REGION UND GERICHT

In Wahrheit ist's ja ein Fall von Etikettenschwindel. Denn wenn auf einer Weinflasche „Spargelwein“ draufsteht, ist trotzdem einer aus Trauben drin. Und keiner aus Spargel. Im Gegensatz zum Apfelwein, den gibt's ja tatsächlich. Und wenn schon Spargel in flüssiger Form, dann Spargelschnaps ...

Aber egal. Wer ihn erfunden hat, den Spargelwein, ist nicht geklärt. Irgendein Gastronom wird's wohl gewesen sein, der einst die Idee hatte, seinen Haus- und Hofwinzer zu bitten, extra für die Spargelzeit und extra für seinen Betrieb eine Sonderabfüllung mit einem entsprechenden Etikett aus dem Keller zu zaubern. Ein nicht unorigineller PR-Gag, der aber seltsame Blüten treibt. Denn was heute als Spargelwein angepriesen wird, ist allzu oft eine irreführende Marketing-Formel. Viele große Weinproduzenten versuchen, mit oft kitschigen Spargel-Etiketten Weißwein-Cuvées zu verkaufen, die außerhalb der Spargelzeit nur für die Resterampe geeignet wären.

## Die passende Begleitung

Wollen wir hier also über Wein zum Spargel reden. Also über Weinbegleitung, und die hängt einerseits von der jeweiligen Region ab, andererseits von der Art der Spargel-Zubereitung.

In Franken, wo man auf grobe Bratwurst zum feinen Spargel schwört, eine eigenwillige Kombination, die außerhalb dieser Region gerne für Stirnrunzeln sorgt, ist der Silvaner der denkbar beste Begleiter. In Ausnahmefällen darf es auch eine trocken ausgebaut Scheurebe, der fränkische Sauvignon, sein. Im großartigen Restaurant „Steirereck“ im Wiener Stadtpark schenkt man wiederum bevorzugt Weißburgunder, und zwar aus der Steiermark aus, während die Wachauer Wirte vor den Toren Wiens gern zum lokalen Grünen Veltliner tendieren.

In Südtirol führt die oft mächtige Bozener Sauce den Spargel gedanklich in die Region um Terlan, wo der wohl beste Südtiroler Spargel seine Heimat hat. Leicht nachzuvollziehen, dass dem Gast hier vor allem der Terlaner Wein, sei's als Weißwein-Cuvée „Klassischer Terlaner“ oder der hier unter besten Bedingungen

reifende Sauvignon, empfohlen wird. Auf Sardinien, wo bereits im Februar in der Berglandschaft unterhalb von Olbia der wilde Spargel sprießt, bereichert dieser mit seinen Bittertönen die wie ein Risotto zubereitete „Fregola sarda“ und passt somit ganz hervorragend auch zu nicht zu schweren Rotweinen. In der piemontesischen Rotweinregion Langhe rund um die Weinnamen gebenden Orte Barolo und Barbaresco findet man in den Osterien eine Grünspargel-Kreation als eine Art „Carbonara mit Maltagliati“, wobei auch hier der lokale Rotwein aus der Nebbiolo-Rebe als Wein zu Spargel begeistert.

## Auch die Sauce ist entscheidend

In Paris, im exzellenten „Bistrot Benoît“ von Alain Ducasse, serviert man den weißen Spargel aus der Provence mit „Sauce maitaise“, einer Mousseline mit Orangen-Reduktion, also mit süßen Noten. Wozu eine nicht zu restsüße, gereifte Spätzle von der Mosel bestens passt. Auch ein nicht zu junger Jahrgangs-Champagner kann diese Komposition sanft umschmeicheln.

Zum Spargel mit Butterbröseln „auf polnische Art“ gesellen sich, wie bei allen von guter Butter geprägten Spargelgerichten, also auch bei der „holländischen Variante“ mit der Allzweckwaffe „Sauce hollandaise“, durchaus gerne gereifte Gewächse aus Meursault, die sich bei entsprechender Reife mit zart buttrigen Tönen anzuschmiegen wissen. In diesem Sinne: Auf den Spargel!

*Otto Geisel*



**Viele weitere**  
spannende Storys  
aus der Genusswelt  
gibt es im neuen  
Gault & Millau-Magazin  
(9,90 Euro) –  
jetzt im Handel!





**Ausgezeichnet**

„Ebner-Ebenauer is  
killing Champagne“,  
urteilte der Wine  
Advocate über den  
edlen Sekt des  
Winzerpaares Marion  
und Manfred Ebner-  
Ebenauer, das in  
14. Generation das  
Familienweingut  
im Weinviertel  
Poysdorf führt



# WENN DIE NATUR DAS DREHBUCH SCHREIBT

GEGENSÄTZE ZIEHEN SICH AN, SAGT MAN. DASS DARIN AUCH DAS GEHEIMNIS  
EHRLICHER UND AROMENSTARKER WEINE LIEGEN KANN, ZEIGEN **MARION UND  
MANFRED EBNER-EBENAUER**. WEINE, DIE NICHT NUR SPARGEL GERNE BEGLEITEN



**Kellerkinder**

Erst wenn sie perfekt gereift sind, erblicken die Weine das Tageslicht. Das kann bis zu sieben Jahre dauern

**S**ie ist Optimistin. Ein Bauchmensch. Ein steter Quell an übersprudelnder, spontaner Lebensfreude. Eine, für die es kein Nein gibt und die in allem eine Chance sieht. Er hingegen ist sanftmütig. Ein stiller Rebell. Ein kreativer Geist voller Ideen. Einer, der seiner Intuition folgt und von einem Urvertrauen getragen wird, dass am Ende alles gut wird. „Und meistens hat er damit auch recht“, lacht Marion Ebner-Ebenauer glockenhell auf. Sie ist die eine Hälfte des umtriebigen Winzerehepaars, das in Poysdorf im österreichischen Weinviertel für Aufsehen sorgt. Denn gemeinsam mit ihrem Mann Manfred setzt sie – in einem Anbaugelände, das hauptsächlich Trauben im großen industriellen Stil hervorbringt – auf das Besondere. Auf das Zusammenspiel mit der Natur, auf Leidenschaft, Handarbeit und auf Weine, die Charakter zeigen und doch mit Finesse und Eleganz verführen.

## Alles kommt, wie es kommen sollte

Dabei war Marion Ebner-Ebenauer einst ein absolutes Pferdemädchen. Weinmachen? Das stand nicht auf ihrem Lebensplan. „Ich wollte Pferdewirtin werden“, erzählt die 40-Jährige, die als Wirtshauskind aufwuchs. Um dieses Ziel zu erreichen, ging sie mit 14 Jahren auf die Pferde-Wirtschaftsschule in Gumpoldskirchen. „Na ja, eigentlich war es eine Weinbauschule, die auch Pferde hatte“, grinst sie. Doch anstatt jeden Tag wie erhofft zu reiten, lernte sie alles über Weinbau- und Kellerwirtschaft, Pflanzen- und Obstbau, Nutztierhaltung und Landtechnik – und war so begeistert, dass sie bereits im zweiten Jahr komplett umsattelte. Ein Praxisjahr bei Fritz Wieneringer auf seinem Weingut in Wien, in dem sie die gesamte Vegetation eines Weinjahres miterleben konnte, zeigte einmal mehr, dass im Wein ihre Zukunft lag – und dass sie außerdem eine Schwäche für die beiden Burgunderrebsorten Pinot Noir und Chardonnay hat.

## Nicht gesucht und direkt gefunden

Um das Thema von allen Seiten zu beleuchten, ging sie aufs Weinmanagementkolleg nach Krems. Dort lernte Marion ihren Mann Manfred kennen, Sohn einer traditionsreichen Winzerfamilie, der eigentlich gar nicht in die Fußstapfen seiner Ahnen treten wollte. Doch während des BWL-Studiums stellte er fest, dass dies nicht sein Weg war. Er schwenkte um und schrieb sich nur in Krems ein, weil sein Vater zumindest irgendeine Ausbildung im Bereich Wein von seinem Sohn sehen wollte, ehe er das Weingut übergab. Und die in Krems ist die kürzeste. „Wir sind wirklich wie Tag und Nacht“, meint Marion und wieder begleitet diese unbändige Fröhlichkeit ihre Erzählung. Denn: „Zwei vom gleichen Schlag wäre nicht gut. Ich finde gerade diese ergänzende Gegensätzlichkeit macht uns als Paar, aber auch als Winzer aus.“



**Einladend**

Der gelbe Weinkeller besticht mit seinem mediterranen Design

## Marion und Manfred Ebner-Ebenauer Winzerehepaar, Freigeister, Qualitätsmenschen

„Weinmachen ohne das Zusammenspiel mit der Natur zu schätzen, „ist einfach dumm“, bringt das Winzerehepaar seine kompromisslos biodynamische Anbauweise auf den Punkt. Eine Klarheit, die zu Topweinen führt. Mehr Infos: [www.ebner-ebenauer.at](http://www.ebner-ebenauer.at)





#### Weinbegleiter

Die Winzer begleiten  
jeden Moment  
bewusst und füllen  
nur in die Flasche,  
was ihren hohen  
Ansprüchen genügt.  
So gibt es auch  
Blanc de Blancs  
nur in den allerbesten  
Jahrgängen



#### Genussvoll

Im Salon mit  
offener Küche  
werden köstliche  
Events zelebriert

Ehe sie 2007 heirateten und das Familienweingut in Poysdorf übernahmen, schauten sich beide die Welt an. Marion ging in die USA, arbeitete als zweite Sommelière bei Hollywood-Koch Wolfgang Puck und brachte sogar ihre eigene Weinlinie auf den Markt. Auch heute ist es die weite Welt, in der die Weine des Winzerehepaares ein Zuhause haben. Weine, die aus hoch konzentriertem Traubengut vinifiziert werden, denn der Großteil der Rebstöcke ist zwischen 30 und 70 Jahre alt. „Wir hatten großes Glück“, erzählt die Mutter einer kleinen Tochter. Zwar stand der Betrieb bei der Übernahme nicht in seiner schönsten Blüte, aber der Rebspiegel, den Manfreds Opa und Vater hinterlassen hatten – darunter auch ihre Lieblingsreben Chardonnay und Pinot Noir – bildete die perfekte Basis für die Weinvision der beiden.

## Vinophile Natürlichkeit von A bis Z

„Bevor wir starteten, machten wir eine Shit-List“, sprudelt es weiter fröhlich perlend, wie es ihr eigener Schaumwein besser nicht könnte, aus ihr heraus. „Eine Liste mit zehn Punkten, die uns nie passieren dürfen. Punkt 4 ist die Gier. Die erwischt viele Menschen. Es beginnt immer mit einem winzigen Kompromiss und am Ende bist du wo ganz anders, wo du hin wolltest.“ Im Leben gäbe es nicht so viele Kreuzungen. „Gerade darum muss man sich richtig entscheiden, um auf dem Weg zu bleiben.“ Eine Maxime, die den beiden bislang meisterhaft gelungen ist. Sie begannen mit drei Hektar und erweiterten auf 20. „Das ist sehr wenig, besonders bei unseren Erträgen. Aber mehr wollen wir auch nicht, denn so können wir wirklich noch Winzer sein.“ Seit Beginn werden ihre Weingärten nur mit Humus gedüngt, keine Herbizide, Insektizide, stattdessen Bienenstöcke und alles, was im Einklang mit der Natur steht. Seit 2016 ist das Weingut bio-zertifiziert und Nachhaltigkeit auf allen Ebenen ein Augenmerk. „Wein wird einfach im Weingarten gemacht. Im Keller kann man die Qualität nur erhalten.“ Darum zogen die beiden auch Bodenproben, um jeder Lage gerecht zu werden und ihr ganzes Potenzial in den Trauben einzufangen. Diese werden von Hand geerntet und ebenso bearbeitet. Auch hier kommt die Geschichte des Weinguts zu tragen, denn im 400 Jahre alten Gewölbekeller wird auf insgesamt fünf Ebenen gearbeitet. „Im alten Keller sind drei und wir haben noch zwei draufgesetzt.“ So können sie von der Trauben-Rebellion – dem Trennen der Beeren von den Weintrauben – bis zum Pressen mit der Gravitation und dem natürlichen Gefälle arbeiten.

## Bewusste Zurückhaltung

Der Keller ist das Reich von Manfred. Hier arbeitet er mit viel Liebe zum Detail, Mut und Intuition. „Die braucht es, wenn man spontan vergärt und den Wein schonend begleitet.“ So entstehen 20 unterschiedliche Weine in zwei Linien, die die Typizität der Rebsorte und Lage einfangen und dabei beweisen, wie viel Eleganz die Natur ins sich trägt. Weine, die wunderbare Essensbegleiter sind – und die beides in sich einen: die überschäumende Lebensfreude der Winzerin und den bestechend subtilen Tiefgang des Winzers. Gegensätze, die sich eben wunderbar ergänzen.

Anja Hanke-Schlepütz





Lesen Sie mich durch,  
ich bin Arzt!



**Kostenloses  
Probeheft\***

unter  
[www.stern.de/hirschhausen-gratis](http://www.stern.de/hirschhausen-gratis)  
oder  
040 / 55 55 78 00  
(Aktionsnummer: 2060266)

**LESEN SIE SICH GESUND.**

\* Sie erhalten eine Ausgabe HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN kostenlos zum Testen. Wenn Sie sich danach nicht beim Kundendienst melden, lesen Sie nach Ablauf der Testphase HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN für zzt. nur 6,80 € pro Ausgabe bzw. 40,80 € für 6 Ausgaben weiter. Sie können den Bezug jederzeit kündigen.



# SO FEIN & RAFFINIERT WIE NIE

Entdecken Sie mit diesen Gerichten den Saisonstar neu. Wir laden Sie ein zu Spargel-Yuzu-“Risotto“, Kalbsfilet mit Zitronenspargel und Morchelsauce oder Garnelencurry mit Spargel. Perfekt zum Schwelgen mit lieben Gästen

## **Süßkartoffel-Kumpir mit grünem Spargel**

Die Ofenkartoffel mit üppiger Füllung ist ein Food-Trend aus der Türkei. Hier verwöhnen noch Pilze zusätzlich den Gaumen.

REZEPT AUF SEITE 76





## Geräucherter Spargel mit Forellenfilets und Püree

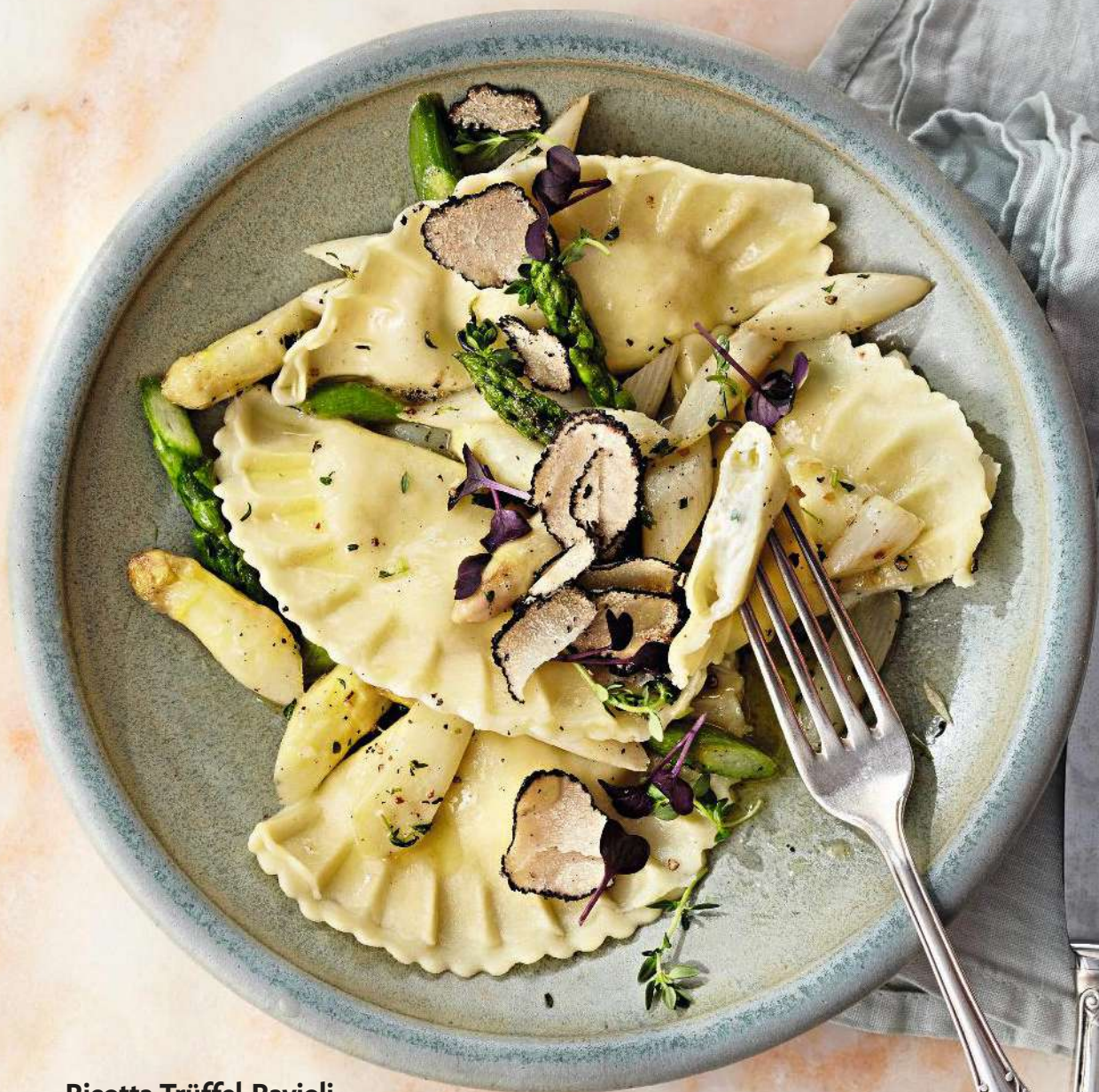
Zu dieser spannenden Zubereitung gehören unter anderem ein **Wok mit Deckel** oder ein **Räucherofen** sowie **Räucherspäne** – zum Beispiel aus **Buche**, diese verleihen ein besonders feines Aroma.

REZEPT AUF SEITE 76





# IN JEDER FORM UNWIDERSTEHLICH



## **Ricotta-Trüffel-Ravioli mit gebratenem Spargel**

Mit jeder Gabel entfalten sich herrliche Aromen. Die Füllung der Teigtaschen wird mit **Parmesan und geriebener Zitronenschale** verfeinert.

REZEPT AUF SEITE **76**





### Spargel-Schinken-Pizza

Neben traditioneller Tomatensauce kommt auf diesen Hefeteig zusätzlich eine Creme aus **Kräuter-Robiola**. Der italienische Frischkäse rundet diesen Ofensnack aufs Feinste ab.

REZEPT AUF SEITE 77



## Entenbrust und Rote-Bete-Spargel-Gemüse

Weiß, grün, violett – wie wäre es einmal mit rosa Spargel? Dafür wird die helle Variante gemeinsam mit der Bete gekocht. Als Beilage **Fregola tostata** servieren, geröstete Nudelkügelchen aus Sardinien.

REZEPT AUF SEITE 77

# BUNTE VIELFALT







## Geschmorte Lammkeule mit Spargel-Pakora

Wenn die Traditionen zweier Länder sich zur himmlischen Komposition vereinen: Zum klassischen Braten gibt es **Spargelstücke**, umhüllt von einem Teig aus Kichererbsenmehl. Das müssen Sie probieren!

REZEPT AUF SEITE **77**



## EDLES VON LAND & MEER

### Grüner Spargel, Safranreis und gegrillter Lachs

Bevor der Fisch und die halbierten Gemüsestangen gemeinsam unter dem heißen Ofengrill geröstet werden, erhalten sie ein Aromabad mit einer **Knoblauch-Limetten-Thymian-Marinade** – so simpel, so raffiniert.

REZEPT AUF SEITE 78





### **Garnelencurry mit Spargel**

Unbeschreiblich, wie das duftet!  
**Sternanis, Gewürznelken, Chili,**  
**Koriander und Kardamom** lassen  
uns vom Urlaub in Asien träumen.

REZEPT AUF SEITE 78



### Gebackene Spargeltaschen mit Kerbel-Pesto

Über den Inhalt dieser kleinen Päckchen freut sich garantiert jeder Gast. Im Inneren des Blätterteiges verstecken sich **Spargel**, geschmolzener **Scamorza** und **Schinken**.

REZEPT AUF SEITE 78



SOULFOOD  
VOM FEINSTEN



## Bunter Ofen-Spargel mit Hähnchen in Pancetta

Die Sauce aus Butter, Sahne und Milch ist gewürzt mit **Estragon, Zitronenschale, Senf und Trüffelöl** – und ist einfach unwiderstehlich zum Gemüse. Das Topping aus Schnittlauch, Blüten und Trüffelspänen macht gleich noch mehr Appetit.

REZEPT AUF SEITE 79







## Maishähnchen und Spargel vom Blech

Ganz simpel gemacht, unschlagbar gut!  
Zum Dippen reichen wir ein grünes Pesto  
aus Bärlauch, Knoblauch, Pecorino  
und Mandeln.

REZEPT AUF SEITE 79



# NEUE LIEBLINGE

## Kalbsfilet mit Zitronenspargel und Morchelsauce

Die weißen Stangen werden in einem Sud aus Zitrusfrüchten mariniert und mit Zitronenscheiben überbacken. Ein herrlicher Kontrast zum sahnigen Morchelschaum.

REZEPT AUF SEITE 79



## Spargel und Austernpilze in Estragonbutter

Geradezu malerisch angerichtet auf dem Teller setzt das Pfannengemüse die **saftige Hähnchenbrust perfekt in Szene**. Dieses Gericht sorgt garantiert für Genussmomente.

REZEPT AUF SEITE **80**





# SCHÜSSEL VOLL GLÜCK

## Spargel-Kartoffel-Gulasch mit Lammfilets

Das Fleisch darf sich vor seiner Runde  
unterm Backofengrill in einer Marinade aus  
**Rosmarin, Oregano und Knoblauch**  
**wälzen**. So bildet es einen aromatischen  
Gegenpart zum milden Gemüse-Eintopf.

REZEPT AUF SEITE 80



**Lauwarmer Rindfleischsalat  
mit grünem Spargel**

Das Dressing aus Ingwer, Zitronengras,  
braunem Zucker und thailändischer  
Fischsauce verleiht dem Frühlingsalat  
einen asiatischen Touch.

REZEPT AUF SEITE 80

EINFACHHEIT  
IN PERFEKTION







### Arme Ritter „de luxe“ mit Spargel

Die in Tiroler Speck gewickelten Toast-Scheiben beherbergen ein samtiges Geheimnis. **Würziger Appenzeller** schmilzt nicht nur wunderbar dahin, sondern erwärmt zudem unsere Herzen – so lecker!

REZEPT AUF SEITE **81**



### Kalbsschnitzel mit Spargel-Kartoffel-Salat

Das Fleisch wird zum Braten in einem Mix aus **Parmesan und Toastbrot gewälzt**. Das macht es besonders knusprig und aromatisch.

REZEPT AUF SEITE 81



## CREMIG WÜRZIG



### Spargel-Yuzu-„Risotto“ aus Graupen

Perfektes Finish: Die Creme aus **Portulak, Ricotta, Knoblauch, Yuzu-Saft und Chili** krönt den Wohlfühl-Teller.

REZEPT AUF SEITE 81



WE ♥ BBQ  
UND

AB  
13.4.  
IM  
HANDEL

Garten

# GRILLEN

Open Air Season

SPECIAL  
VEGGIE  
& VEGAN

Mit Antipasti,  
Hauptspeisen,  
Dressings, Dips  
und Desserts

ENDS

neu entdeckt  
mit Salz grillen  
Brot & Co. hacken

MUST HAVES

Von Camping-Grills  
bis Smoker Pine

DAS LIEBEN ALLE:  
BESTES AMERICAN BBQ  
- SO EASY. SO COOL

149

Rezepte - da ist für  
jeden etwas dabei

# NEUE VIelfALT!

Von Steaks, Burgern, Fisch, großen Stücken, Beilagen, Brot bis Saucen, ob für die Gartenparty, zum Feierabend oder Camping. Plus: Desserts & Drinks



# Raffinierte HAUPTSPEISEN mit dem

## Spargel im Wok räuchern

Man braucht: Wok mit Gittereinsatz und gut schließendem Deckel, idealerweise aus Glas. Ein Stück Alufolie in den Wok legen, darauf 3 EL Räucher-späne (z.B. aus Buche) verteilen. Gittereinsatz in den Wok stellen, den gedünsteten und trocken getupften Spargel auf den Einsatz legen. Wok mit Deckel gut verschließen, Herd anstellen. Hat sich Rauch gebildet, Wok vom Herd nehmen, Spargel 5 Minuten räuchern. Deckel öffnen (draußen, auf dem Balkon z.B. oder am geöffneten Fenster) und den Spargel entnehmen.



Passende Weine finden Sie auf S. 82/83



## Süßkartoffel-Kumpir mit grünem Spargel

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

4 große Süßkartoffeln (à ca. 350 g)  
4 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl), Salz  
je 1 Bund Estragon und Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
750 g grüner Spargel, Pfeffer  
2 (rote) Lauchzwiebeln, 50 g Butter  
90 g geriebener Parmesan  
130 g Robiola (den streichfähigen Frischkäse gibt es mit und ohne Kräuter), Cumin (Kreuzkümmel)  
300 g Pilze (in der Saison gerne Pfifferlinge verwenden, sonst auch Zucht-pilze wie Champignons)

- 1 Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit 2 EL Öl einreiben. Süßkartoffeln mit Salz würzen, einzeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen in 50–60 Minuten garen.
- 2 Kräuterblätter abzupfen und hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in 1 EL Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3 Süßkartoffeln auswickeln und längs einschneiden. Das Innere vorsichtig auslöfen, Rand dabei stehen lassen. Süßkartoffel-Innere mit 30 g Butter, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Parmesan, Frischkäse, Cumin und der Hälfte der Kräuter mischen, mit Salz abschmecken.
- 4 Ausgehöhlte Süßkartoffeln mit Käsemasse und Spargel füllen. Auf ein Blech legen, im Ofen bei 180–200 Grad 10–15 Minuten überbacken.
- 5 Inzwischen Pilze putzen, evtl. kleiner schneiden. In einer Mischung aus übrigem Öl (1 EL) und 20 g Butter anbraten. Salzen, pfeffern, mit übrigen Kräutern mischen. Süßkartoffel-Kumpir mit gebratenen Pilzen bestreuen und servieren.



## Geräucherter Spargel mit Forellenfilets und Püree

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Räucherofen (ersatzweise Wok), Räucherspäne

1 kg Spargel, Salz, 4 EL Olivenöl  
1 kg Kartoffeln (mehligkochende)  
200 g Erbsen (TK, in der Saison gerne auch frische), 120 ml Milch  
120 g Butter, 4 EL Zitronensaft  
frisch geriebene Muskatnuss  
Pfeffer, 1 Bund Petersilie  
4 Forellenfilets (à ca. 160 g)

- 1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Herausheben, abtropfen lassen. Den Räucherofen nach Gebrauchsanweisung vorbereiten – oder in einem Wok räuchern, wie es im Tipp links beschrieben wird. Spargel auf den Räuchereinsatz des Räucherofens legen. Spargel mit 2 EL Olivenöl einpinseln und im Räucherofen ca. 6 Minuten räuchern.
- 2 Kartoffeln waschen, schälen, würfeln, in Salzwasser in ca. 12 Minuten weich kochen. Nach 8 Minuten Erbsen dazugeben, mitkochen.
- 3 Milch und 50 g Butter aufkochen, mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Muskat würzen. Kartoffel-Erbsen-Kochwasser abgießen, Gemüse ausdampfen lassen. Die Milchmischung dazugießen, das Gemüse zu Püree stampfen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Petersilie (bis auf etwas zum Garnieren) hacken, unterrühren, Püree warm halten.
- 4 Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen, pfeffern und in 2 EL Öl und 30 g Butter von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.
- 5 Erbsen-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen, Spargel und gebratenen Fisch darauf anrichten. Restlichen Zitronensaft (2 EL) sowie übrige Butter (40 g) in der Fischpfanne erhitzen, über den Fisch träufeln. Mit Petersilie garnieren, mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.



## Ricotta-Trüffel-Ravioli mit gebratenem Spargel

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen (ca. 20 Stück)

DAS BRAUCHT MAN:  
evtl. Ravioli-Press, Nudelmaschine

165 g Semola (italien. Hartweizenmehl; ersatzweise Farina Tipo 00 oder Mehl Type 550) und etwas Semola zum Arbeiten, Salz  
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen  
4 EL Trüffelöl, 300 g Ricotta  
ca. 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), 30 g frisch geriebener Parmesan, Pfeffer  
750 g Spargel (weißer und grüner)  
100 g Butter, ½ Bund Thymian  
rote Daikon-Kresse zum Garnieren  
nach Belieben etwas Trüffel

- 1 Semola, ½ TL Salz und 110 ml Wasser in einer Küchenmaschine verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Schalotten und die Hälfte des Knoblauchs in 2 EL Trüffelöl andünsten. In Schüssel füllen, übrige 2 EL Trüffelöl, Ricotta, Zitronenschale, Parmesan unterrühren. Salzen, pfeffern.
- 3 Teig portionsweise mit der Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen. Etwa 20 Kreise (Ø ca. 10 cm) ausstechen. Teigländer mit wenig Wasser befeuchten, etwas Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen. Nudeln (z.B. in einer Ravioli-Press) zusammenklappen. Fertige Ravioli auf ein mit Semola bestreutes Blech legen.
- 4 Spargel waschen, schälen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter, restlichem Knoblauch und dem fein gehackten Thymian ca. 5 Minuten dünsten. Ravioli in kochendem Salzwasser in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Ravioli und Butterspargel anrichten, mit Kresse bestreuen. Evtl. noch feine Trüffelspäne darüberhobeln und servieren.



# beliebten Gourmet-Gemüse



## Spargel-Schinken-Pizza

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Wartezeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 2 Pizzas

250 g Pizzamehl (Weizenmehl mit der italienischen Type 00; ersatzweise Type 550 verwenden)  
Salz, ½ Pck. Trockenhefe  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl, 5 EL Tomatenmark  
Pfeffer, 300 g Kräuter-Robiola (italienischer Frischkäse; ersatzweise ein anderer Kräuter-Frischkäse)  
700 g weißer Spargel  
50 g Parmesan (in Späne gehobelt)  
50 g Rucola, 100 g Parma-Schinken

- 1 Mehl, 1 Prise Salz, Hefe und 130 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln und in 2 EL Öl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Robiola mit 70 ml Wasser verrühren. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in schräge, dünne Scheiben schneiden.
- 4 Ein Blech auf den Ofenboden stellen und den Backofen auf 250–270 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig halbieren, jede Hälfte auf einer Lage Backpapier rund ausrollen. Tomatensauce gleichmäßig auf die Teigfladen streichen. Die Frischkäsecreme darauf verteilen und die Spargelscheiben sternförmig darauflegen. Parmesan darüberstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln.
- 5 Pizzas nacheinander auf dem Papier auf heiße Bleche ziehen, auf unterster Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Je ca. 12 Minuten backen. Inzwischen Rucola waschen, abtropfen lassen und wie auch den Schinken in Stücke zupfen. Zum Servieren Rucola und Schinken auf den Pizzas verteilen.



## Entenbrust und Rote-Bete-Spargel-Gemüse

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Fregola tostata (geröstete Nudelkügelchen aus Sardinien; gibt es auch ungeröstet), Salz, 1 EL Öl  
4 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)  
Pfeffer, geriebene Muskatnuss  
400 ml Entenfond  
2–3 Rote-Bete-Knollen (ca. 400 g)  
1 Knoblauchzehe  
800 g weißer Spargel, 7 EL Butter  
3 EL Hoisin-Sauce (im Asienregal)  
1 Bund Thai-Basilikum  
3 EL Limettensaft

- 1 Fregola in Salzwasser ca. 14 Minuten garen. Kalt abschrecken, mit Öl vermischen. Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Haut der Entenfilets rautenförmig einschneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Auf der Haut in eine kalte Pfanne legen, ohne Fett langsam erhitzen, bis die Haut kross ist. Umdrehen, 3 Minuten braten. Aus der Pfanne heben und im vorgeheizten Ofen (evtl. auf Ofengitter mit Blech darunter) in ca. 45 Minuten gar ziehen lassen. Bratensatz mit Entenfond ablöschen und auf ca. 150 ml einkochen.
- 3 Rote Bete schälen, ca. 1 cm groß würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen längs halbieren, in Salzwasser ca. 4 Minuten kochen.
- 4 In einer Pfanne 4 EL Butter schmelzen, Knoblauch und Rote Bete darin ca. 6 Minuten andünsten. Spargel dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Gemüse salzen, pfeffern.
- 5 Bratfond noch mal aufkochen, 1 EL Butter einrühren, nicht mehr kochen lassen. Übrige 2 EL Butter schmelzen, mit Hoisin-Sauce verrühren. Thai-Basilikum hacken, mit Fregola und Limettensaft vermischen, salzen, pfeffern. Entenfilets aufschneiden, mit Nudeln, Spargel, Roter Bete, beiden Saucen auf Tellern anrichten.



## Geschmorte Lammkeule mit Spargel-Pakora

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 ½ Stunden

Zutaten für 6 Portionen

5 Schalotten, 3 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin, 4 EL Öl zum Braten und Öl zum Frittieren  
1 Lammkeule mit Knochen (mit ca. 2,1 kg), Salz, Pfeffer, gem. Cumin (Kreuzkümmel), 1 Sternanis  
ca. 1 TL Chilipulver oder Chiliflocken  
450 ml Rotwein, 1 Bund Minze  
200 g Naturjoghurt, 100 g Crème fraîche, ca. 2 EL Ingwerkonfitüre  
700 g Spargel (weiß und grüner)  
½ Bund Koriander, 150 g Kichererbsenmehl, evtl. 1 TL Speisestärke

- 1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Schalotten und Knoblauch abziehen, halbieren. Rosmarinzwige klein zupfen. Öl in Bräter erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten. Herausheben, mit Salz, Pfeffer, Cumin würzen. Schalotten, Knoblauch, Rosmarin, Anis, Chili im Bräter anrösten, Keule zugeben. Wein angießen, Fleisch im Ofen in ca. 4 Stunden garen.
- 2 Minzeblätter und Joghurt fein pürieren. Crème fraîche unterrühren, Minzsauce mit Salz, Pfeffer, Ingwerkonfitüre, Cumin abschmecken.
- 3 Etwa 1 Stunde vor dem Servieren Spargel waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden. Koriander (bis auf etwas zum Garnieren) fein hacken, mit Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer, etwas Cumin und mit 150 ml Wasser verrühren.
- 4 Spargelstücke unter den Teig rühren. Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen. Mit 2 Esslöffeln kleine Portionen von der Pakora-Masse abnehmen, im Öl in ca. 4 Minuten goldgelb frittieren. Herausheben, abtropfen lassen, warm halten.
- 5 Keule herausheben, warm halten. Sauce evtl. durch ein Sieb gießen, mit angerührter Stärke eindicken, etwas einkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit Keule und Pakoras anrichten. Mit übrigem Koriander garnieren.



# Spargel in Perfektion, begleitet von

**So schmeckt gesund!**

Schon die schlanke Form der Stangen könnte man als Hinweis darauf deuten, dass dieses Frühjahrsgemüse besonders kalorienarm ist. Spargel bringt nur ca. 18 Kilokalorien pro 100 Gramm auf die Waage, punktet aber dennoch mit einer Vielfalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie beispielsweise Folsäure, Magnesium und Inulin. Grüner Spargel, der im Gegensatz zum weißen oberirdisch wächst, enthält sogar noch etwas mehr Vitamin C sowie auch Provitamin A.



## Grüner Spargel, Safranreis und gegrillter Lachs

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen  
ca. 90 ml Limettensaft  
6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
½ Bund Zitronenthymian (gerne auch Stiele mit Blüten daran)  
800 g grüner Spargel  
250 g Basmati-Reis  
4 Lachsfilets (à ca. 160 g)  
1 Döschen Safran (ca. 0,1 g)  
2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)  
½ Bund Koriander  
1 EL Ahornsirup, Chiliflocken  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
evtl. noch 1 Limette (Bio)

- 1 Knoblauch abziehen und fein würfeln. 4 EL Limettensaft mit dem Knoblauch sowie mit 4 EL Olivenöl verrühren, salzen, pfeffern. Thymianblättchen abzupfen, klein hacken und unter das Knoblauchöl rühren. Vom Spargel holzige Enden abschneiden, Stangen im unteren Drittel schälen und je nach Dicke längs halbieren. Spargel mit ca. der Hälfte vom Würzöl einspinseln und auf einem Blech verteilen.
- 2 Reis in Sieb abbrausen, in Topf mit Wasser bedecken. Deckel aufsetzen, Reis ca. 7 Minuten kochen lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte noch ca. 8 Minuten quellen lassen.
- 3 Inzwischen Lachs abbrausen, trocken tupfen. Lachs mit übrigem Würzöl einspinseln, zum Spargel auf das Blech legen. Beides unter dem heißen Backofengrill in 8–10 Minuten garen.
- 4 Safran, Röstzwiebeln unter den Reis rühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Koriander hacken, mit übrigem Olivenöl (2 EL), übrigem Limettensaft (ca. 50 ml), Ahornsirup, Chili und Paprikapulver verrühren, salzen. Lachs und Spargel mit dem Safranreis anrichten, Limetten-Dressing darüberträufeln. Nach Belieben noch 1 Limette in Spalten schneiden, dazu anrichten.



## Garnelencurry mit Spargel

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

800 g Garnelen (roh, mit Schale und ohne Kopf), 2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, 1–2 Chilischoten  
1 EL Korianderkörner  
2 Sternanis, 5 Gewürznelken  
4 Kardamomkapseln, 1 TL Senfkörner, 1 TL Kreuzkümmelsamen  
4–5 EL Öl, 70 g rote Linsen  
50 g Ingwer, 200 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
ca. 1 TL gemahlene Kurkuma  
500 g grüner Spargel (wer ihn bekommt, kann auch violetten oder schwarzen Spargel nehmen)  
Salz, Pfeffer, ca. 3 EL Zitronensaft  
nach Belieben ca. 60 g Babyspinat  
1 Bund Koriandergrün

- 1 Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden, Darmfaden entfernen. Garnelen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Chili(s) entkernen, alles fein hacken. Gewürze in einem Mörser fein zerreiben, dann in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. 2 EL Öl, Knoblauch, Zwiebeln und Chili(s) dazugeben, andünsten. Linsen einrühren, kurz mitdünsten.
- 3 Ingwer schälen, raspeln, den Saft aus den Raspeln ausdrücken. Ingwersaft, Brühe und Kokosmilch unter die Linsenmischung rühren, mit Kurkuma würzen. Curry 5–10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Spargel und Garnelen portionsweise im übrigen Öl kurz anbraten, zum Curry geben.
- 4 Curry 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben noch geputzte Spinatblätter unterrühren. Koriandergrün hacken, überstreuen.

**Dazu passt:** gekochter Jasmin-Reis.



## Gebackene Spargeltaschen mit Kerbel-Pesto

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

2 Rollen Blätterteig (à ca. 250 g; Fertigprodukt aus dem Kühlregal)  
700 g weißer Spargel  
250 g Kochschinken  
250 g Scamorza (italien. Käsespezialität, evtl. auch Scamorza affumicata kaufen, die geräucherte Variante)  
150 g Frischkäse, Salz, Pfeffer  
1 Eigelb, 1 Bund Kerbel, 1 Knoblauchzehe, 30 g geröstete Pinienkerne, 30 g geriebener Parmesan  
ca. 60 ml Olivenöl

- 1 Blätterteigplatten auf der Arbeitsfläche ausbreiten, zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
- 2 Inzwischen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 2 Stangen mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Schinken und Scamorza fein würfeln, mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Teigplatten quer halbieren. Creme mittig auf die Teigstücke streichen, dabei rundum etwas Rand frei lassen. Spargelstücke auf der Creme verteilen. Ränder mit etwas verquirltem Eigelb einstreichen. Teig über der Füllung einrollen, Enden einklappen. Päckchen mit den dünnen Spargelscheiben belegen, diese gut andrücken. Taschen auf einem Blech mit Backpapier verteilen, mit übrigem Eigelb einstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.
- 4 Kerbel (bis auf etwas zum Garnieren) hacken. Knoblauch abziehen, zerteilen und mit Kerbel, Pinienkernen und Parmesan fein pürieren. Olivenöl unterrühren. Pesto mit Salz, Pfeffer würzen. Spargeltaschen mit evtl. übrigem Kerbel garnieren und mit dem Pesto anrichten.

**Dazu passt:** ein gemischter Blattsalat mit (bunten) Kirschtomaten.



# passenden Aroma-Partnern



## Bunter Ofen-Spargel mit Hähnchen in Pancetta

Bild auf Seite 67 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße

1,5 kg Spargel (weißer, grüner, evtl. auch violetter bzw. schwarzer)  
Salz, Fett für das Blech und 120 g Butter für die Sauce, 3 Eier (Gr. M) 40 g Mehl, 100 ml Geflügelfond 50 g Schlagsahne, 150 ml Milch 1 TL Senf, 1 EL gerebelter Estragon 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), Pfeffer, 4 EL Trüffelöl 3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) 100 g Pancetta (italien. Speck-spezialität; ersatzw. Bacon-Scheiben) 2 EL Bratöl, je ½ Bund Estragon und Schnittlauch (gerne mit Schnittlauchblüten), nach Belieben etwas Trüffel

- 1 Spargel waschen, schälen, portionsweise in sprudelndem Salzwasser jeweils ca. 3 Minuten kochen. Stangen kalt abbrausen, abtropfen lassen, auf einem gefetteten Blech verteilen.
- 2 Eier trennen. Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, Mehl unterrühren. Fond, Sahne, Milch unterrühren und unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen, Senf, Estragon, 3 Eigelb, Zitronenschale unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und 2 EL Trüffelöl würzen.
- 3 Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 2–3 Eiweiß steif schlagen, unter die Sauce heben. Sauce auf dem Spargel verteilen, diesen im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.
- 4 Inzwischen Hähnchenfilets in dünne Scheiben schneiden. Je 1 Speckscheibe darauflegen, mit Holzspieß feststecken. Mit Pfeffer und Salz würzen und in 2 EL Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Estragon zerzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Ofen-Spargel mit übrigem Trüffelöl (2 EL) beträufeln. Mit Kräutern, Blüten und evtl. noch Trüffelspänen bestreuen und mit dem Pancetta-Hähnchen servieren.



## Maishähnchen und Spargel vom Blech

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

Je 1 Bund Petersilie und Bohnenkraut, 100 g weiche Butter 1–2 TL abgerieb. Zitronenschale (Bio) Meersalz (z. B. von Aquasale), Pfeffer 1 großes Maishähnchen (bzw. 1 Mais-Poularde mit mehr als 1,2 kg) 500 g kleine neue Kartoffeln 1 kg weißer Spargel  
FÜR DAS PESTO  
60 g Bärlauch, 1 Knoblauchzehe 40 g frisch geriebener Pecorino 40 g geschälte Mandelkerne 80 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

- 1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilien- und Bohnenkrautblättchen fein hacken und zusammen mit der Butter pürieren. Kräuterbutter mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Hähnchen abbrausen und halbieren. Jeweils etwas von der Kräuterbutter unter der Hähnchenbrusthaut verteilen. Haut rundum mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
- 3 Kartoffeln gründlich waschen, halbieren. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Übrige Kräuterbutter schmelzen. Spargel, Kartoffeln, Kräuterbutter vermengen und nach ca. 15 Minuten Backzeit zu den Hähnchenhälften auf dem Blech geben. Alles zusammen in 25–30 Minuten fertig garen.
- 4 Für das Pesto die Bärlauchblätter waschen, trocken schütteln, hacken. Knoblauch abziehen, grob zerteilen. Bärlauch, Knoblauch, Pecorino, Mandeln und Öl in einem Mixer fein pürieren. Bärlauch-Pesto mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Hähnchenhälften noch mal halbieren bzw. tranchieren und mit Kartoffeln sowie Spargel anrichten. Das Pesto dazuservieren.



## Kalbsfilet mit Zitronenspargel und Morchelsauce

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

ca. 800 g Kalbsfilet, 1 Bund Petersilie Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, 3 Schalotten 1 Knoblauchzehe, ca. 3 EL Butter 100 ml Marsala (sizilian. Likörwein) 400 ml Kalbsfond, 120 g Schlagsahne 1,2 kg weißer Spargel, 2 Bio-Zitronen 1 TL Zucker, 12 frische Spitzmorcheln

- 1 Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Filet in 4 Medaillons schneiden. Petersilie hacken und (bis auf etwas zum Garnieren) mit Salz, Pfeffer mischen, Fleisch damit einreiben. In ofenfester Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Filet darin rundum scharf anbraten. In der Pfanne in den Ofen schieben, 40–45 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in 1 EL Butter andünsten. Marsala und Kalbsfond angießen, auf die Hälfte einkochen. 50 g Sahne zugeben.
- 3 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen längs halbieren, auf einem Blech mit Backpapier verteilen. 1 Zitrone auspressen, die zweite waschen, in Scheiben schneiden. Zitronensaft, übriges Öl (2 EL) und Zucker verrühren, salzen. Spargel damit einpinseln. Zitronenscheiben über dem Spargel verteilen.
- 4 Filets aus dem Ofen nehmen. Grillfunktion des Ofens anstellen und den Spargel auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten grillen. Filets nach 6 Minuten dazugeben und mitgrillen. Inzwischen die Morcheln evtl. halbieren, gut waschen, abtropfen lassen und in der übrigen Butter (ca. 2 EL) mind. 5 Minuten kräftig anbraten. Morcheln mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Marsala-Sauce aufkochen, übrige Sahne (70 ml) angießen, Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, die Morcheln dazugeben. Medaillons, Spargel, Sauce, Morcheln und Zitronenscheiben anrichten und mit übriger Petersilie garnieren.



# Mal deftig mit Speck, mal würzig

## Filet oder Lammlachs

Hierbei handelt es sich um die zartesten Stücke vom Lamm. Die kleinen Filets, aufgrund ihrer Größe auch Lammfinger genannt, liegen unterm Rücken auf der Rippen-Innenseite. Bei Lammlachsen handelt es sich um den ausgelösten Rücken, den Kotelettstrang ohne Knochen. Wer für das Rezept rechts statt der Filets lieber Lammlachse verwenden möchte, der schneidet ca. 600 Gramm in fingerdicke Stücke. Die Garzeit bleibt in etwa gleich.



### Spargel und Austernpilze in Estragonbutter

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets  
(idealerweise Stücke von der Mais-  
hähnchenbrust mit Flügelknochen)  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, 6 EL Öl  
750 g weißer Spargel  
300 g Austernpilze (oder eine  
Mischung aus Austernpilzen und  
Seitlingen, z.B. Zitronenseitlingen)  
1 Bund Estragon  
150 ml Weißwein, 60 g Butter

- 1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen bzw. rundum damit einreiben.
- 2 In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Hähnchenteile darin von jeder Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Dann in der Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben und in ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
- 3 Inzwischen den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen halbieren und schräg in Stücke schneiden. Pilze putzen, größere halbieren bzw. vierteln. In einer großen Pfanne Spargel, Pilze und übrigen Knoblauch im restlichen Öl (4 EL) auf der Herdplatte (evtl. portionsweise) kräftig anbraten. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- 4 Estragonblätter fein schneiden. Die gegarten Hähnchenbrüste aus der Pfanne heben und ebenfalls warm halten. Pfanne auf den Herd stellen. Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Butter und Estragon unterrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Pilze evtl. noch mal in der Pfanne schwenken und mit Sauce sowie den Hähnchenbrüsten anrichten.



### Spargel-Kartoffel-Gulasch mit Lammfilets

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

12 Lammfilets (à ca. 50 g, siehe dazu  
auch die Info links am Seitenrand)  
1 Bund Rosmarin, ½ Bund Oregano  
2 Knoblauchzehen, 1 TL Tomaten-  
mark, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
600 g kleine neue Kartoffeln  
800 g Spargel (weiß und grün)  
3 Zwiebeln, 500 ml Geflügelfond  
150 g Schlagsahne, 25 g Mehl  
evtl. Zitronensaft, 1 Bund Petersilie

- 1 Lammfilets trocken tupfen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Oreganoblättchen hacken. Knoblauch abziehen, klein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs mit gehacktem Oregano, Tomatenmark, der Hälfte des Rosmarins sowie mit 2 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lammfilets mit der Knoblauchmischung einreiben, zum Marinieren in eine flache ofenfeste Form legen.
- 2 Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Spargel schälen (den grünen nur im unteren Drittel), holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln und mit dem übrigen Rosmarin und Knoblauch im restlichen Öl (2 EL) anbraten. Kartoffeln dazugeben und mit dem Fond ablöschen. 400 ml Wasser angießen und alles 10 Minuten kochen lassen. Spargel dazugeben und das „Gulasch“ ca. 10 Minuten weiterköcheln.
- 3 Inzwischen die marinierten Lammfilets unter dem heißen Backofengrill von jeder Seite 2–3 Minuten grillen, dann im ausgeschalteten Backofen noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- 4 Sahne und Mehl verquirlen, unters Spargel-Kartoffel-Gulasch rühren. Dieses in ca. 5 Minuten sämig einkochen und mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken. Spargel-Kartoffel-Gulasch mit der Petersilie bestreuen und mit den Lammfilets anrichten.



### Lauwarmer Rindfleischsalat mit grünem Spargel

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

ca. 100 g Ingwer, 2 Stängel Zitronen-  
gras, 2 grüne Chilischoten  
2 Knoblauchzehen  
6 EL thailändische Fischsauce  
2 EL brauner Zucker  
50 ml Limettensaft und ca. 1 EL fein  
abgeriebene Limettenschale (Bio)  
3 EL geröstetes Sesamöl  
2 Roastbeef-Steaks (à ca. 300 g)  
Salz, Pfeffer, 4 EL Öl zum Braten  
4 Stangen Staudensellerie  
1 Bund (rote) Lauchzwiebeln  
800 g grüner Spargel  
6 kleine (krause) Tomaten  
ca. 60 g Cashew-Nusskerne  
1 Bund Thai-Basilikum

- 1 Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ingwer schälen, grob raspeln, den Saft aus den Raspeln ausdrücken. Zitronengras putzen, das zarte Innere (etwa das untere Drittel) fein schneiden. Chilis entkernen, hacken. Knoblauch abziehen, würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Fischsauce, Zucker, Limettensaft, Limettenschale und Sesamöl verrühren.
- 2 Steaks salzen, pfeffern, in 2 EL heißem Öl je Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Steaks im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten garen.
- 3 Inzwischen Sellerie und Lauchzwiebeln putzen, in Stücke schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Tomaten waschen, vierteln. Übriges Öl (2 EL) erhitzen, Spargel darin scharf anbraten. Übriges Gemüse unterrühren und kurz mit anrösten. Das Limetten-Dressing untermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten. Steaks dünn aufschneiden und mit dem Salat anrichten. Kräuterblätter abzupfen, mit den Cashewkernen darüberstreuen und servieren.



# mit kräuterfrischer Sauce – top!



## Arme Ritter „de luxe“ mit Spargel

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

4 Eier (Größe M)  
220 ml Milch  
60 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Toastbrot  
400 g grüner Spargel  
200 g geriebener Appenzeller Käse  
8 große Scheiben Tiroler Speck  
(siehe dazu auch den Tipp unten)

**1** Eier und Milch mit geriebenem Parmesan verquirlen. Mischung leicht salzen, pfeffern und die Brotscheiben darin einweichen (aber nicht zu sehr durchweichen lassen). Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen längs halbieren. Brotscheiben aus der Eiernmilch nehmen. Gut die Hälfte der Appenzeller-Raspel auf 4 der Brotscheiben verteilen und je ein Viertel der Spargelstangen darauflegen. Spargel mit übrigem Käse bestreuen und mit den restlichen Toastscheiben bedecken.

**3** Die Toast-Doppeldecker mit den Speckscheiben umwickeln und die Toasts somit „fixieren“. Toasts auf ein mit Backpapier bedecktes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, dabei einmal wenden.

**Tipp:** Als Ersatz für Tiroler Speck kann man jeden anderen nicht zu fetten Speck verwenden, vorausgesetzt, er ist dünn geschnitten. Wenn Sie stattdessen Bacon nehmen, kann es aber sein, dass Sie von dem Frühstücksspeck die doppelte Menge an Scheiben brauchen. Denn die Bacon-Streifen sind meist schmäler geschnitten.



## Spargel-Yuzu-„Risotto“ aus Graupen

Großes Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spargel (weißer und grüner)  
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen  
1 EL gekörnte Brühe (instant)  
4 EL Öl (z. B. Erdnussöl)  
250 g große Graupen (siehe auch die Info unter dem Rezept)  
Salz, Pfeffer, 250 g Ricotta  
50 ml Yuzu-Saft (ersatzweise Grapefruit-Saft mit Orangensaft mischen)  
100 g Sommer-Portulak (ersatzweise Basilikum), Chilipulver

**1** Spargel schälen (weißen ganz, grünen nur im unteren Drittel), holzige Enden wegschneiden. Spargelschalen in 1 l Wasser 10 Minuten kochen. Spargelstangen längs halbieren. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln.

**2** Spargelfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit dem Instant-Pulver würzen. Brühe aufkochen, heiß halten. In einer Pfanne in 2 EL Öl Schalotten und die Hälfte des Knoblauchs anbraten. Graupeniterrühren, kurz mitbraten. Nach und nach Brühe angießen, Graupen bei kleiner Hitze in ca. 35 Minuten weich garen.

**3** Spargel im übrigen Öl (2 EL) knackig braten, mit Salz, Pfeffer würzen. 2 EL Ricotta und 25 ml Yuzu-Saft unter die Graupen rühren.

**4** Portulak waschen, grob hacken und – bis auf einige Stängel – mit restlichem Ricotta und übrigem Knoblauch pürieren. Creme mit übrigem Yuzu-Saft, Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.

**5** Graupen-„Risotto“, Spargel und Ricotta-Creme auf Tellern anrichten. Mit dem übrigem Portulak garnieren und servieren.

**Info:** Wer statt der großen Graupen (die manchmal so sprechende Bezeichnungen wie „Hagelkörner“ oder „Kälberzähne“ tragen) kleinere Perlgraupen verwendet, muss die Kochzeit etwas reduzieren.



## Kalbsschnitzel mit Spargel-Kartoffel-Salat

Kleines Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

800 g weißer Spargel, Salz  
5 Scheiben Toastbrot, 150 g geriebener Parmesan, 3 Eier, 3 EL Mehl  
4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 120 g)  
Pfeffer, 500 g kleine Kartoffeln (festkochend), 50 g Speck  
2 Zwiebeln, 3–4 EL Olivenöl  
1 EL Senf, 3 EL Essig, 35 g Kapern  
½ Bund Estragon, ½ Bund Kerbel oder Petersilie, rosa Pfefferbeeren  
Zucker, ca. 6 EL Butterschmalz  
1 Zitrone (Bio) in Scheiben  
evtl. Schnittlauchblüten als Garnitur

**1** Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelschalen in 1 ½ l leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Inzwischen Spargel längs halbieren, in Stücke schneiden. Spargelfond durch ein Sieb gießen, Spargelstücke darin in ca. 5 Minuten bissfest kochen. Herausheben, abschrecken, abtropfen lassen. Fond auf ca. 100 ml einkochen lassen.

**2** Toast würfeln, zusammen mit dem Parmesan fein mahlen. Eier verquirlen. Mehl in eine Schüssel geben. Schnitzel mit Salz, Pfeffer würzen. Im Mehl, dann im Ei, zuletzt in der Brotmischung wenden. Panade fest andrücken.

**3** Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Pellen, in Scheiben schneiden.

**4** Speck klein schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln, mit dem Speck im Öl anbraten. Eingekochten Spargelfond dazugießen, Senf, Essig und Kaperniterrühren. Kräuter (bis auf evtl. etwas zum Garnieren) fein hacken, zufügen. Spargel und Kartoffeln unterheben, Salat mit rosa Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

**5** Butterschmalz in 2 Pfannen erhitzen, die Schnitzel darin von jeder Seite in 2–3 Minuten goldbraun braten. Schnitzel und Salat mit Zitrone sowie evtl. Kräutern und Blüten anrichten.





„Wein und Spargel  
– es gibt kaum ein  
perfekteres Paar“

Sommelière  
Christina Hilker

# DIE ZEHN BESTEN WEINE ZUM SPARGEL-ESSEN

GOURMETS LIEBEN DAS FRÜHLINGSGEMÜSE IN DEN KREATIVSTEN ZUBEREITUNGSARTEN. DAZU IST AUCH DIE BANDBREITE DER BEGLEITENDEN WEINE SEHR SPANNEND. EINE AUSWAHL ZU DEN GERICHTEN IM HEFT GIBT ES HIER VON UNSERER EXPERTIN



## VORSPEISEN & SNACKS

### 1 LEBHAFT

**2020 Pinot Meunier Blanc de Noir trocken, Winzer vom Weinsberger Tal eG, Württemberg**  
Dieser leichte und spritzige Tropfen aus roten Trauben hell gekeltert, harmoniert mit dem Duft nach Ananas und Pfirsich einfach wunderbar zu Spargel-Zabaione mit Wildkräuter-Nussalat (S. 13) und Spargel-Bruschette (S. 16). Um 6 Euro, etwa über [www.weinsbergertal-winzer.de](http://www.weinsbergertal-winzer.de)

### 2 KRÄUTRIG

**2020 Markelsheimer Probstberg Silvaner Kabinett trocken, Weingärtner Markelsheim eG, Württemberg**

Da der Silvaner seine Herkunft gerne im Glas zeigt, passt er perfekt auf die mineralischen Böden im mittleren Taubertal und gilt als Paraderebsorte zum Spargel, auch wegen seiner milden Säure. Top zu Spargel Tempura mit Erbsen-Minz-Hummus (S. 14) und Spargel-Sommerrollen (S. 18). Um 5 Euro, etwa über [www.markelsheimer-wein.de](http://www.markelsheimer-wein.de)

### 3 FEINGLIEDRIG

**2020 Bodensee Müller-Thurgau trocken VDP.Gutswein, Markgraf von Baden**

Der Bodensee und das markgräfliche Weingut verkörpern geradezu die große Lust an dieser dezenten und fruchtigen Rebsorte mit zartem Muskatton, die wie gemacht erscheint für Dorsch-Ceviche zu Spargel-Sellerie-Gemüse (S. 16) und Spargel-Couscous mit Zitronenjoghurt (S. 22). Um 8,50 Euro, etwa über [shop.markgraf-von-baden.de](http://shop.markgraf-von-baden.de)

### 4 SAFTIG

**2021 Grüner Veltliner „Lössterrassen“, Weingut Stadt Krems, Österreich**

Dieser trinkanimierende Tropfen vom ältesten Weinproduzenten Österreichs überzeugt mit seinen Nuancen von Birnenkompott, einem Hauch Exotik und seidiger Textur zu Pastrami-Spargelröllchen (S. 20) und Spargelsalat mit Speck und Kartoffeldressing (S. 21). Um 8 Euro, etwa über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

### 5 ROTBEERIG

**2019 THAT'S NEISS Rosé, Weingut Neiss, Kindenheim, Rheinhessen**

Auch die Einstiegslinie vom hoch dekorierten Spitzen-Weingut Neiss hat es in sich. Viel Frucht, feine Zitrusnote und ein Hauch Würze – ideal zu gegrilltem Lachs auf Spargel-Carpaccio (S. 19) oder auch Spargel und Olivenöl mit Pecorino und Pfeffer (S. 23). Um 11 Euro, etwa über [shop.weingut-neiss.de](http://shop.weingut-neiss.de)

## HAUPTGERICHTE

### 6 EXOTISCH

**2020 The Introduction Chenin Blanc, Miles Mossop, Stellenbosch, Südafrika**

Mossop, der am besten surfende Winzer Südafrikas, erzeugt einen traumhaften Zechwein – Aromen von Cox Orange-Äpfeln und Sanddorn finden in Süßkartoffel-Kumpir mit grünem Spargel (S. 58) und Garnelencurry mit Spargel (S. 65) genau den richtigen Partner. Um 12 Euro, etwa über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

### 7 SAMTIG

**2020 Jour de Soif Bourgeuil, Domaine du Bel Air, Loire, Frankreich**

Cabernet Franc in Reinkultur: reife Beeren, tolle Frische – gekühlt schmeckt er mit seinem weichen Tannin hervorragend zu Entenbrust mit Rote-Bete-Spargel-Gemüse (S. 62) und zu den gebackenen Spargeltaschen mit Kerbel-Pesto (S. 66). Um 12 Euro, etwa über [www.wein-kreis.de](http://www.wein-kreis.de)

### 8 DUFTIG

**2020 Bric Del Salto Dolcetto d'Alba DOC, Sottimano, Piemont**

Er verbreitet einen verschwenderischen Duft von schwarzen Kirschen und Süßholz, cremig und zart herb trinkt man bei 12 Vol% gerne das eine oder andere Glas mehr zu der geschmorten Lammkeule mit Spargel-Pakora (S. 63) und Spargel-Kartoffel-Gulasch mit Lammfilets (S. 71). Um 12,50 Euro, etwa über [www.lebendigeweine.de](http://www.lebendigeweine.de)

### 9 CREMIG

**2020 Weisser Burgunder Eigensinn, Weingut Reinhardt, Ruppertsberg, Pfalz**

Ein genialer Weißburgunder von Lukas Reinhardt, einem Newcomer, den man im Auge behalten sollte. Durch den Ausbau im Holz mündet er vortrefflich zu geräuchertem Spargel mit Forellenfilets und Püree (S. 59) und Ricotta-Trüffel-Ravioli mit gebratenem Spargel (S. 60). Um 13,50 Euro, etwa über [www.weingut-reinhardt.de/shop/](http://www.weingut-reinhardt.de/shop/)

## DESSERTS

### 10 SÜSSSAUER

**2019 Riesling „Mellifera“, Jordan Wine Estate, Stellenbosch, Südafrika**

Der Riesling bildet mit seinem exotischen Duft und dem wunderschönen Süße-Säurespiel die perfekte Symbiose zum Panna cotta mit Rhabarbergelee (S. 92) und dem Parfait mit Spargel-Rhabarber-Kompott (S. 93). Um 17 Euro (0,375 l), etwa über [www.nobis-weine.de](http://www.nobis-weine.de)





**Pioniergeist**

Die 52-Jährige entwickelt stets neue Ideen und arbeitet gerade an ihrem nächsten Projekt – Trockenfleisch aus Roter Bete

**Esther Kern**

Kochbuchautorin

Das Projekt „Leaf to Root“ (vom Blatt bis zur Wurzel) hat die gelernte Journalistin bereits 2014 ins Leben gerufen. Sie selber bezeichnet sich als Gemüse-Scout und verrät in Workshops, wie vielseitig Knollen, Triebe und Co. sein können. Mehr Infos: [www.leaf-to-root.com](http://www.leaf-to-root.com)



**Kreativ**

Wie einfach aus Abschnitten der Wassermelonenschale ein Salat entsteht, verrät die Autorin im Interview



# GEMÜSE NEU DENKEN

SPARGELABSCHNITTE, KAROTTENGRÜN ODER MELONENSCHALE LANDEN MEISTENS IM BIOABFALL. DAS MUSS NICHT SEIN. MIT **ESTHER KERN** HABEN WIR DARÜBER GESPROCHEN, WIE MAN GEMÜSE GANZHEITLICH VERWERTEN KANN UND SIE VERRÄT SPANNENDE ZUBEREITUNGSARTEN

**N**ur weil es immer so war, muss es nicht so bleiben. Tradition ist Esther Kern extrem wichtig, dennoch möchte die Schweizerin dazu animieren, auch einmal über den Tellerrand hinauszublicken und sich von der Vielfältigkeit von Gemüse überraschen zu lassen...

## Wie lässt sich Ihr Konzept der ganzheitlichen Verwertung bei Spargel anwenden?

In dem Fall sogar relativ einfach. Die Schalen kann man auskochen und mit dem Sud ein Risotto zubereiten. Und die Enden schneiden wir ja nicht nur aufgrund des Geschmacks weg, sondern weil sie zu faserig sind. Daraus kann man eine Suppe kochen, diese pürieren und durch ein Sieb passieren. So hat man noch ein zweites Gericht.

## Gibt es dabei etwas zu beachten?

Wenn man Gemüseschalen verwertet, sollte es sich um Bio-Qualität handeln, damit die Belastung durch Pestizide so gering wie möglich ist. Das gilt ebenso für die Verarbeitung von Spargelabschnitten.

## Welches Gemüse hat Sie besonders überrascht?

Erbseentriebe sind sehr spannend. Das ist das Grün der Erbse, auch pea shoots genannt. Dafür müsste man das Gemüse allerdings selber anbauen. Und die Triebe kann man dann wie Kresse verwenden oder in der Pfanne kurz braten.

## Haben Sie einen speziellen Tipp für den Sommer?

Wassermelonenschale ist super, weil sie so ergiebig ist. Der große Berg Abfall nervt ja meist, wenn man sie essen will. Deshalb fand ich es während meiner Recherchen spannend zu sehen, dass überall dort, wo Wassermelone herkommt, auch die hellgrüne Rinde verwendet wird. Ein Koch in China hat mir gezeigt, wie er daraus Salat macht. Erst die dunkelgrüne Schale entfernen, dann die hellgrüne Rinde fein hobeln, salzen und ziehen lassen. Anschließend mit Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Salz und etwas Chili abschmecken. Oder man legt die Schale süßsauer ein. Dafür würfelt man sie und kocht sie in einem Sud aus Essig, Zucker und Gewürzen. In einem deutschen historischen Kochbuch habe ich ein ganz altes Rezept für Wassermelonenschalen-Pickles gefunden, mit Gewürznelke, Ingwer, ein paar Pfefferkörner oder Zimt sind natürlich auch toll.



## Zum Nachlesen

Mit über 70 Rezepten, Reportagen und Porträts (AT Verlag, um 50 Euro)

## Gibt es eigentlich pauschale Verwertungstipps?

Aus den klassischen Schalen kann man natürlich Gemüsebrühe kochen oder die Schale zu Chips verarbeiten. Pastinake-, Karotten- und Kartoffelschalen lassen sich mit Öl und Salz marinieren und im Ofen backen. Pauschale Aussagen sind schwierig. Was

ich aber als Tipp mitgeben kann: Wenn man weiß, womit ein Gemüse verwandt ist, kann man schauen, ob es in der Familie Gemüsesorten gibt, von denen man andere Teile verwertet. Zum Beispiel kann man von Radieschen oder Kohlrabi – sie stammen aus der Familie der Kohlgewächse – die Blätter verwenden, da wir auch Kohlblätter essen. So etwas gibt Orientierung. In der Kohlfamilie ist wirklich gar nichts giftig.

## Apropos giftig – gibt es da noch etwas zu beachten?

Bei den Nachtschattengewächsen wie Tomaten und Kartoffeln sollte man alles wegschneiden, was grün ist. Der Solanin Gehalt ist einfach zu hoch für uns Menschen. Aber es ist gar nicht so leicht zu definieren, was jetzt genau zu hoch ist. Ich will das nicht verharmlosen. Grüne Kartoffeln- und Schalen sollte man nicht essen – das ist ganz klar. Aber es gibt Graustufen. Man kann Kartoffelschalen essen, aber in einem vernünftigen Maß.

## Und bei Tomaten?

Man lernt, dass grüne Tomaten giftig sind. Aber meine Mutter hat mir bei meiner Recherche gesagt, dass man früher aus den Tomaten, die nicht reif wurden, ein Chutney gekocht hat. Und von einem Chutney isst man ja auch nur einen Löffel. Ich will damit jetzt nicht sagen, dass man grüne Tomaten bedenkenlos konsumieren kann. Aber wir haben ein bisschen den Umgang verlernt, vernünftig damit umzugehen. Ich würde mir einfach wünschen, dass wir uns wieder mehr mit unseren Lebensmitteln befassen.

## Woran arbeiten Sie aktuell?

An einer Art Trockenfleisch aus Roter Bete. Das ist aufwendig, denn die Knollen werden gekocht, geschält, mit Kräutern und Sauce mariniert, dann mit einem Edelschimmel veredelt und danach getrocknet. Wir kreieren also Prozesse, die so noch nicht existieren. Aber vielleicht kann man das Ganze Mitte bis Ende des Jahres schon kaufen.

Interview: Regina Hemme



# „SPARGEL BEDEUTET: DER FRÜHLING IST DA“

KOCHBÜCHER SIND BERUFUNG UND  
GROSSE LEIDENSCHAFT VON **SUSANN  
KREIHE**. IHRE REZEPTE MIT UND AUCH  
OHNE SPARGEL SIND EASY ZU MACHEN  
UND DABEI IMMER RAFFINIERT





# S

ich selbst beschreibt Susann Kreihe als bodenständig, detailverliebt und begeisterungsfähig, ihren Kochstil als gemüselastig, ohne Schnickschnack, kreativ. Und genau all diese Eigenschaften sind es, die die Sächsin und ihr Rezept-Repertoire so besonders machen. Mit raffiniertem Twist wird aus einfachsten Speisen ein Hochgenuss – etwas, dass die gelernte Köchin auch an der Seite von Spitzen- und TV-Koch Johann Lafer lernen durfte, für den sie lange als Assistentin tätig war. Im Interview verriet die herzliche Kochbuchautorin, warum vor allem Spargel es ihr angetan hat...

## In Ihren Kochbüchern verwenden Sie immer gerne Spargel. Was macht das Gemüse so besonders?

Er gehört zu den ersten Frühjahrsgemüsesorten und ist ein Lichtblick am Ende des Winters. Die Sehnsucht nach frischem Gemüse ist dann auch bei mir riesig. Vor allem aber ist Spargel – egal ob weiß oder grün – extrem lecker, vielseitig kombinierbar und in der Zubereitungsform fast unendlich. Roh, gedämpft, gebraten, gebacken, überbacken, paniert, püriert, geraspelt und so weiter. Natürlich weckt außerdem die begrenzte Saison auch Begehrlichkeiten.

## Was haben Sie als Assistentin von Johann Lafer über Spargel gelernt?

Unvergesslich: Dort habe ich zum ersten Mal Spargel roh als Salat probiert. Johann Lafer hatte ihn mit getrockneten Tomaten, gerösteten Pinienkernen, frischem Thymian, Olivenöl, Aceto balsamico, etwas Salz und Pfeffer serviert. Ganz nach seiner Devise: Nur beste Zutaten und nur wo etwas Gutes hineinkommt, kommt auch etwas Gutes heraus.



### Lust auf Gemüse

„Okroschka“ ist eine kalte russische Suppe und eine Buchweizen-Bärlauch-Galette



### Für liebe Gäste

Ein köstlicher „Gruß aus der Küche“: Spargel Crostini



## Was war das lustigste Erlebnis rund um Spargel?

Damals fand ich es nur bedingt witzig, aber heute kann ich darüber lachen: In meiner Ausbildung hatte mein Küchenchef mitten in der Spargelsaison zu einem Kollegen und mir gesagt, wir könnten in die Pause, wenn der Spargel fertig geschält ist. Im Kühlhaus fanden wir dann 30 Kilo. Noch nie wurde Spargel so schnell geschält. (lacht)

## Was sind die „No-Gos“ bei der Zubereitung?

Spargel im Wasser kochen! Es gibt so viele kreative Möglichkeiten, wie anfangs erwähnt. Wichtig ist nur, dass er am Ende immer noch knackig und bissfest ist.

## Haben Sie eine Lieblingsmethode?

Oh ja, mit Earl Grey Tee. Dazu den geschälten weißen Spargel in Stücke schneiden, kurz in Olivenöl anbraten und noch warm in dem frisch aufgebrühten, starken Schwarztee mit Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Das Bergamotte-Aroma des Earl Grey-Tees ist herb und blumig zugleich. Perfekt! Zur Abrundung kommen Burrata, gehackte Schalotten, Zitronenabrieb und feine Salatblätter dazu.

## Wie entstand die Spargelsalsa, die wir auf der nächsten Seite unseren Lesern vorstellen?

Sie ist eine abgewandelte Salsa verde. Da man Spargel auch roh essen kann, fand ich sie perfekt. Sie passt auch toll zu Kartoffeln, Pasta, Grillgemüse, Fisch, Fleisch und ebenso als Brotaufstrich.

## Mit wem würden Sie gerne 2022 Spargel essen?

Am liebsten mit Stevan Paul, einem fantastischen Kochbuchautor – und zwar sein liebstes Spargelgericht in Hamburg.

Interview: Chantal Götte

## Susann Kreihe

Köchin, Rezeptentwicklerin und Autorin

Als Assistentin an der Seite von TV-Koch Johann Lafer lernte Susann Kreihe alles Wissenswerte rund ums Kochen. Seit vielen Jahren entwickelt sie Rezepte und schreibt Kochbücher zu den unterschiedlichsten Themen. Mehr Infos: [www.gerichte-werkstatt.de](http://www.gerichte-werkstatt.de)



## Spargelsalsa

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen (ca. 250 g)

4 Stangen grüner Spargel  
3 Knoblauchzehen  
1 Bund frischer Koriander  
(alternativ nach Belieben Petersilie)  
Saft von 2 Limetten  
100 g grüne Oliven (entsteint)  
100 ml Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in Stücke brechen. Knoblauch abziehen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Spargel mit Knoblauch, Koriander, Limettensaft und Oliven pürieren. Olivenöl unterrühren. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa in einem Schraubglas gekühlt aufbewahren (Haltbarkeit ca. 1 Woche).

**Tipp:** Die Salsa passt zu Kartoffeln, Pasta, Gnocchi, als Brotaufstrich oder Dip. Sowie zu gebratenem, gedämpftem oder Sous-vide-gegartem Fleisch und Fisch.



### Gemüse-Stars

Für diese Rezepte verwendet Susann Kreihe alles vom Gemüse – von der Wurzel bis zum Blatt (Christian Verlag, um 25 Euro)







6  
exklusive  
Flaschen

Sie sparen über  
**53%**

+++ ES | TARANTINTO BARRICA „EL CACHO“ 2018 Mit seinen kraftvollen Komponenten eignet sich dieser Wein besonders für dunkle Fleisch- und Wildgerichte, rauchiges Grillfleisch und flambierte Speisen. 0,75 l / 14,5% Alkohol +++ ES | CABALLERO DEL REY CRIANZA 2018 Durch seinen stolzen Körper und seiner fruchtigen sowie würzigen Natureignet sich der Caballero del Rey Crianza sehr gut als Speisebegleiter. 0,75 l / 13,5% Alkohol +++ ES | SABOREAR TEMPRANILLO RESERVA 2014 Der vollmundige und intensive Wein passt dank seiner charmant zurückhaltenden Säure und dem Fokus auf Frucht sowie Würze ideal zu zahllosen Anlässen. 0,75 l / 14,0% Alkohol +++ IT | SAN MARZANO LAMADORO PRIMITIVO 2019 Der Wein passt durch sein natürliches und intensives Fruchtroma ideal zu jeder Gelegenheit. 0,75 l / 12% Alkohol +++ FR | LES MOUGETTES SYRAH GRENACHE 2020 Von der Natur Südfrankreichs geprägt bereitet der Wein mit feiner Holznote und samtigem Abgang mit oder ohne Mahlzeit einen echten Genuss. 0,75 l / 13,5% Alkohol +++ IT | LA PRIMA SCLTA SYRAH - PRIMITIVO 2019 Dieser Wein passt durch seine süßliche Vanille-Nuance gepaart mit Brombeere und reifer Pflaume hervorragend zu geselligen Abenden mit italienischem Essen. 0,75 l / 13,5% Alkohol

LIEFERUNG DIREKT  
VON:



**SILKES WEINKELLER**  
Leidenschaft für Genuss

<b>Exklusives Wein-Sparpaket*</b>	<b>68,71 €</b>
<b>13 Ausgaben Lust auf Genuss</b>	<b>58,50 €</b>
<b>Regulärer Preis</b>	<b><del>127,21 €</del></b>
<b>Gesamt-Sparpaket für Sie nur</b>	<b>59,50 €</b>

\* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen  
(jeweils 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)

► Nr.: AT05

EINFACH EINSCHANNEN  
UND BESTELLEN:



Jetzt bestellen: Bitte die Bestell-Nr. angeben: LAG1PRE/G

**burda-foodshop.de**

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Per Post an: Lust auf Genuss, Abo-Service, Postfach 290, 77649 Offenburg

## IHRE VORTEILE:

- › Erstklassiges Weinpaket
- › Pünktliche und bequeme Lieferung nach Hause
- › Zustellgebühr bereits inklusive

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeit einen Jahrgangswechsel vor.

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 l b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 l f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44f. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz)

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.



# EI ODER HASE?



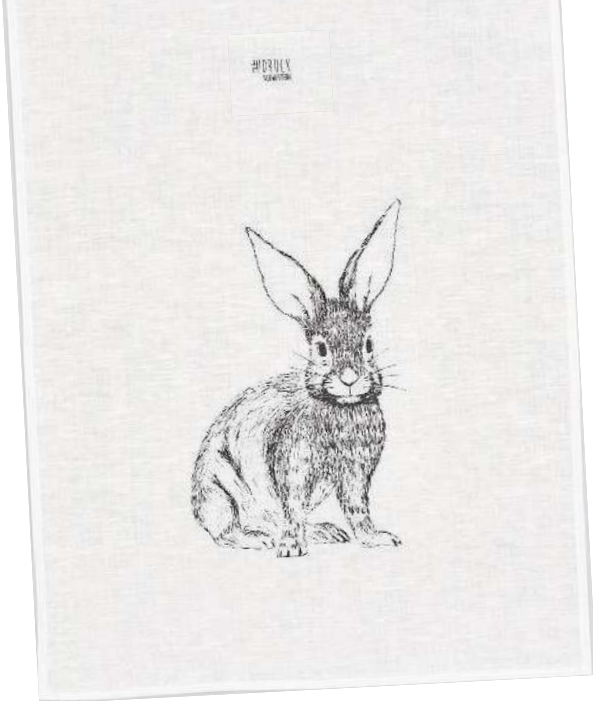
DER GOLDENE HASE MIT DEM GLÖCKCHEN UM DEN HALS DARF ZU OSTERN IN KEINEM NEST FEHLEN. IN DIESEM JAHR FEIERT DAS SÜSSE LANGOHR VON LINDT SEIN 70-JÄHRIGES JUBILÄUM

**F**ür ihre Kinder würden Eltern wohl jederzeit alles tun – sogar den wohl berühmtesten Goldhasen der Welt erfinden. So zumindest soll es der Legende nach geschehen sein: Während die Familie eines Maître Chocolatiers an Ostern zum gemeinsamen Brunch zusammensaß, blickte die kleine Tochter aus dem Fenster und sah ein Häschen im hohen Gras sitzen. Eilig rannte sie zur Tür, um mit dem süßen Tier Freundschaft zu schließen, da war es auch schon über alle Berge davon gehoppelt. Zurück blieb – kreuzunglücklich – das Mädchen. Weil der Kummer über das Verschwinden des Mümmelmanns dem Kind auch Tage später noch Tränen entlockte, sah sich der Vater in der Pflicht, seine Kleine aufzumuntern und fertigte kurzerhand selbst einen Hasen aus bester Lindt-Schokolade. Er hüllte ihn in ein goldenes Kleid und hängte ihm ein kleines Glöckchen an einem roten Band um den Hals, sodass seine Tochter diesen besonderen Hasen im

grünen Gras garantiert immer wiederfinden würde. Seither begeistert der Goldhase nicht nur die Tochter des Chocolatiers, sondern Kinder und Erwachsene auf der ganzen Welt. Seinen süßen Siegeszug feierte Lindt jedoch nicht erst mit dem Osterklassiker. Bereits 1845 machte sich die Confiterie von David Sprüngli einen Namen, indem sie die erste feste Schokoladentafel der deutschsprachigen Schweiz herstellte. 1879 erfand Rodolphe Lindt das sogenannte Conchieren. Jenen Prozess, der zuvor harte, bittere Schokolade erst zart schmelzend macht. Zwanzig Jahre später taten sich die beiden Schokoladen-Connaissseurs zusammen und legten so den Grundstein für das weltweit erfolgreichste Unternehmen für Premium-Schokolade. Goldhase Jubiläums-edition, 100 g um 3,20 Euro, im Einzelhandel und über [www.lindt.de](http://www.lindt.de)







## Gedruckte Unikate

Mit neugierigem Blick und jederzeit zum Sprung bereit, zielt hier Meister Lampe das Geschirrtuch der Kölner Druckschwestern. In ihrer Manufaktur gleicht kein Textil dem anderen. Die tierischen und floralen Motive werden zunächst mit gekonnten Bleistiftstrichen gezeichnet, dann auf ein Sieb übertragen, mit dessen Hilfe das handverlesene Leinen bedruckt wird. Je nachdem wie schnell oder kräftig die Farbe durchs Sieb auf Servietten, Kissenhüllen & Co. gepresst wird, entstehen so wunderschöne Einzelstücke. Geschirrtuch um 15 Euro, über [www.druckschwestern.de](http://www.druckschwestern.de)



## Farbenfroher Blickfang

Als SoSo Factory 2008 in Spanien gegründet wurde, war die Firma spezialisiert auf die Produktion exklusiver Fleur de Sel-Produkte aus Meersalzwüsten. Markenzeichen ist bis heute die bunte Design-Verpackung in Ei-Form. Neben handgeschöpftem Salz verstecken sich im Inneren nun auch süße Überraschungen wie brauner Zucker. Direkt aus Zuckerrohrsaft gewonnen, veredelt dieser Desserts oder Kaffee und Tee. 750 g um 18 Euro von Soso Factory, über [www.foodsetter.de](http://www.foodsetter.de)



## Süße Innovation aus dem Hygge-Land

Hotdogs und Lakritz machen die Dänen meisterlich. Auch in Sachen Schokolade eröffnen sie uns neue Geschmackswelten. „Alles natürlich, natürlich...“ lautet die Devise der dänischen Schokoladenmanufaktur Simply Chocolate. Nur reinste Schokolade aus fair gehandeltem Kakao und hochwertigste Zutaten kommen in ihre süßen Kreationen wie diese Schokoeier. Mit Sorten wie Salty Fred über Mocca Molly bis Pink Polly macht die Eiersuche Spaß. 120 g um 14 Euro, über [www.simplychocolate.dk](http://www.simplychocolate.dk)

## Tierische Kunst

Es soll inspirieren und erfüllen: Das Geschirr des japanischen Unternehmens KINTO besticht durch Funktionalität mit Esprit. „Unsere Leidenschaft ist es, Momente und Orte zu entdecken, die uns Freude bringen“, so die Firmenphilosophie. Daraus entstehen kunstvolle Produkte mit besonderen Details wie die Porzellan-Tassen der Mugtail-Kollektion, zum Beispiel mit einer Hasensilhouette und Bommel als Griff. Dieser ist bei jedem Motiv dem jeweiligen Tier, ob Hase, Igel oder auch Fuchs, angepasst. Märchenhaft! Um 19 Euro von KINTO, über [www.formadore.de](http://www.formadore.de)





### Pannacotta mit Rhabarbergelee

Auf eine Schicht geliertes  
Fruchtmus folgt die **traditionell  
italienische Sahnespeise**. Im  
Glas serviert und mit Pistazien  
garniert besonders verlockend.

REZEPT AUF SEITE 95

# FRUCHTIGES FINALE

Wenn erste Sonnenstrahlen den Rhabarber  
sprießen lassen, ist wieder Zeit für Nachspeisen  
mit dieser so feinen, säuerlichen Note. Hier  
verhilft das Fruchtgemüse Panna cotta, Parfait  
oder Joghurt zu neuen Höhenflügen



## Parfait mit Spargel-Rhabarber-Kompott

Mit der zarten Note von Vanille ergänzt das kühle Halbgefrorene die milde **Säure der weißen und rosa Stangen** ausgezeichnet.

REZEPT AUF SEITE 95





# PURES GLÜCK ZUM LÖFFELN



## Rhabarber mit Zimt-Joghurt

Der Mix aus **süß-sauren Fruchtstreifen** und dem cremigen **griechischen Joghurt** ist fix vorbereitet und ein erfrischender Abschluss jedes frühlommerlichen Menüs.

REZEPT AUF SEITE **95**



# Süße Highlights von der Stange



## Pannacotta mit Rhabarbergelee

Bild auf Seite 92

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
plus Kühlzeit: mind. 4–5 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DAS GELEE

800 g roter Rhabarber  
150 g Zucker, 100 ml Apfelsaft  
7 Blatt Gelatine

### FÜR DIE PANNACOTTA

500 g Schlagsahne  
60 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt  
4 Blatt Gelatine  
AUSSERDEM  
2 EL Pistazienkerne

- 1 Den Rhabarber waschen, putzen, falls nötig entfädeln. Etwa 600 g Rhabarber klein schneiden, mit 100 g Zucker und dem Apfelsaft in einem Topf zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen.
- 2 Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsangabe einweichen. 2 EL vom Rhabarbermark abnehmen, in einem Topf erwärmen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken, darin auflösen, dann zum restlichen Rhabarbermark geben. In Gläser füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 3 Für die Pannacotta Sahne, Zucker, Vanilleextrakt in einem Topf erhitzen. 2–3 Minuten kochen, dann etwas abkühlen lassen. Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen, ausdrücken und Blatt für Blatt im Sahne-Mix auflösen. Creme abkühlen lassen, auf das Rhabarbergelee gießen und 2–3 Stunden kalt stellen.
- 4 Restlichen Rhabarber in 4–5 cm lange Stücke schneiden, mit übrigem Zucker (50 g) und 2–3 EL Wasser in einen Topf geben. Rhabarber 5–6 Minuten dünsten (er soll weich sein, aber nicht zerfallen), abkühlen lassen.
- 5 Die Pistazien hacken. Die gedünsteten Rhabarberstücke auf der Pannacotta anrichten und mit Pistazien bestreuen. Servieren.



## Parfait mit Spargel-Rhabarber-Kompott

Bild auf Seite 93

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten  
plus Tiefkühlzeit: mind. 2 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: Timbal-  
Förmchen (à ca. 200 ml)

½ Vanilleschote, 350 g Spargel  
1 TL Zitronensaft, ca. 60 g Zucker  
1 TL Butter, Salz, 3 Eigelb (Eier: Gr. M)  
50 g Puderzucker, 1 TL fein abgerieb.  
Zitronenschale (Bio), 200 g Schlag-  
sahne, 2 EL Vanillezucker  
250 g roter Rhabarber, 3 cl Orangen-  
likör (z. B. Cointreau)

- 1 Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauschaben. 250 g Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Stangen klein schneiden. Spargelstücke mit ausgekratzter Vanilleschote, Zitronensaft, 1 TL Zucker und Butter in leicht gesalzenem Wasser 15–20 Minuten kochen, der Spargel soll sehr weich sein. Spargel abgießen, abtropfen lassen, pürieren. Durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.
- 2 Eigelbe, Puderzucker und Vanillemark in einer Schüssel verrühren, über einem heißen Wasserbad dickcremig schlagen. Auf Eiswasser setzen, Creme kalt schlagen. Spargelpüree, Zitronenschale unterrühren. Sahne mit Vanillezucker mischen, steif schlagen, unterheben. In die Formen füllen, mind. 2 Stunden tiefkühlen.
- 3 Fürs Kompott Rhabarber putzen, waschen. Übrigen Spargel (100 g) schälen, holzige Enden abtrennen. Rhabarber und Spargel schräg in Stücke schneiden. 50 g Zucker in einer heißen Pfanne schmelzen. Spargel zufügen, kurz karamellisieren, dann Likör und 2–3 EL Wasser angießen. Spargel ca. 4 Minuten köcheln. Rhabarber unterrühren, 3–4 Minuten garen. Abkühlen lassen. Kompott mit Zucker abschmecken.
- 4 Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Parfait auf Teller stürzen. Kompott daneben anrichten und das Dessert servieren.



## Rhabarber mit Zimt-Joghurt

Bild auf Seite 94

Vorbereitungs-/Wartezeit: ca. 55 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rhabarber (gerne roter, siehe dazu auch die Info unterm Rezept)  
100 g Zucker, 2 EL Vanillezucker  
1 EL Zitronensaft  
200 g cremiger griechischer Joghurt  
ca. 1 TL gemahlener Zimt  
evtl. etwas Melisse zum Garnieren

- 1 Den Rhabarber waschen, putzen, falls nötig entfädeln. Rhabarberstangen schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
- 2 Rhabarber zusammen mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und 3–4 EL Wasser in einen Topf geben und zugedeckt 5–6 Minuten dünsten (der Rhabarber sollte weich sein, aber noch nicht zerfallen). Anschließend Rhabarber ca. 30 Minuten abkühlen lassen.
- 3 Den Rhabarber zusammen mit dem Joghurt auf Teller verteilen und mit etwas Zimt bestäuben. Nach Belieben mit Melisseblättchen garnieren und servieren.

**Info:** Mancherorts beginnt die Saison von Rhabarber bereits im April, traditionell endet seine Erntezeit am Johannistag, dem 24. Juni. Früh geernteter Rhabarber enthält am wenigsten Oxalsäure. Deren Gehalt nimmt zu, je mehr die Vegetationsperiode des Stangengemüses voranschreitet. Generell steckt in rotstieligen Sorten weniger von dieser natürlichen organischen Säure, die außer in Rhabarber zum Beispiel auch in Spinat, Sauerampfer und sogar in Kakao vorkommt. Roter Rhabarber ist milder und weniger sauer als grünstielige Sorten. Zum Backen und für Desserts eignen sie sich somit besonders gut, da man weniger Zucker zum Süßen braucht.

## Gut für die schlanke Linie

Rhabarber ist mit nur 20 Kilokalorien pro 100 Gramm besonders figurfreundlich. Sind die Stangen bereits geschält und gedünstet, brauchen sie zum Süßen zudem noch etwas weniger Zucker. Wer auch hier auf die Nährwerte achtet, der kann die sauren Stängel statt mit normalem Haushaltszucker auch mit Alternativen wie etwa Xylit (Birkenzucker) aufpeppen. Dieser Zuckerersatz hat nur halb so viele Kalorien wie das Original und wird daher schon länger für die Herstellung von Kaugummis und Bonbons verwendet.





SCHNELL UND EASY

# R H A B A R B E R

Fix, simpel und mit einer Extraportion Liebe gemacht: Diese Kreationen mit den fruchtigen Stangen sind echte Verführer und versprühen frühlingshaftes Stimmung

## GALETTE

4–5 Stangen Rhabarber putzen, evtl. schälen und halbieren, in lange Stücke schneiden. Mit je 1 EL Zitronensaft, Zucker, Stärke, zerlassener Butter mischen. 450 g Mülbeteig ausrollen (Ø ca. 30 cm), auf Blech mit Backpapier legen. 40 g gem. Mandeln, dann Rhabarber darauf verteilen, rundum 4 cm Rand lassen. Rand über Füllung klappen, mit 1 EL Sahne bestreichen. Galette im Ofen bei 200 Grad 30 Min. backen.



## KOMPOTT

500 g Rhabarber putzen, schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit 80 ml Apfelsaft, 1 TL Zitronenabrieb und 50 g Zucker ca. 10 Min. köcheln. 1 TL Stärke mit etwas Zitronensaft anrühren, Kompott damit binden, abkühlen lassen. 200 g Mascarpone, 50 g Quark, 1 EL Zucker verrühren. 100 g Sahne, 1 EL Vanillezucker steif schlagen, unterheben. Creme und Kompott in Gläsern verteilen, Shortbread dazureichen.



## CRUMBLE

400 g Rhabarber putzen, schälen, in Stücke schneiden. Mit 125 g Johannisbeeren, 2 EL Zucker und 2 TL Speisestärke mischen, alles in 6 ofenfeste Förmchen füllen. 200 g Mehl, 120 g Zucker, 1 Prise Salz und 120 g Butter in Stücken zu Streuseln kneten, auf den Früchten verteilen. Crumble im Ofen bei 200 Grad in 25–30 Minuten goldbraun backen. Warm mit Puderzucker bestäubt servieren.



## EIS AM STIEL

300 g Rhabarber putzen, schälen, würfeln. 3 EL Apfelsaft, 1 EL Puderzucker, Mark von 1/2 Vanilleschote, 1 Prise Salz aufkochen.



Rhabarber zugeben, alles in ca. 20 Minuten dicklich einköcheln. Mus abkühlen lassen. 400 ml Vanilleeis etwas antauen lassen. Abwechselnd mit Rhabarbermus in ca. 8 Stieleis-Förmchen füllen. Strohhalme als Stiele einstecken und das Eis durchfrieren lassen.



# Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



Wenig Kalorien - Viel Erfolg



Alexanders Pasta mit weißem Spargel, Gambas und Bries .....	37
Arme Ritter „de luxe“ mit Spargel .....	81
Carpaccio vom Kaninchen mit mariniertem Spargel .....	43
Dorsch-Ceviche zu Spargel-Sellerie-Gemüse .....	25
Entenbrust und Rote-Bete-Spargel-Gemüse .....	77
Garnelencurry mit Spargel .....	78
Grüner Spargel mit Kabeljau-Béarnaise .....	34
Grüner Spargel, Safranreis und gegrillter Lachs .....	78
Kalbsbrust, gefüllte, mit Kohlrabi und Ofenspargel .....	41
Kalbsteilet mit Zitronenspargel und Morchelsauce .....	79
Kalbschnitzel mit Spargel-Kartoffel-Salat .....	81
Lachs, gegrillter, auf Spargel-Carpaccio .....	26
Lammkeule, geschmorte, mit Spargel-Pakora .....	77
Lammragout mit grünem Spargel und bayrischem Reis .....	39
Maishähnchen und Spargel vom Blech .....	79
<b>Titelrezept</b> Ofen-Spargel, bunter, mit Hähnchen in Pancetta .....	79
Pannacotta mit Spargel im Kaffeemantel .....	44
Pannacotta mit Rhabarbergelee .....	95
Parfait mit Spargel-Rhabarber-Kompott .....	95
Pastrami-Spargelröllchen .....	27
Rhabarber-Crumble .....	96
Rhabarber-Eis am Stiel .....	96
Rhabarber-Galette .....	96
Rhabarber-Kompott .....	96
Rhabarber mit Zimt-Joghurt .....	95
Ricotta-Trüffel-Ravioli mit gebratenem Spargel .....	76
Rindfleischsalat, lauwarmer, mit grünem Spargel .....	80
Spargel-Avocado-Terrine mit Jakobsmuscheln .....	25
Spargel-Bruschette .....	26
Spargel, bunter, mit Sauce hollandaise .....	47
Spargel-Couscous mit Zitronenjoghurt .....	28
Spargel-Kartoffel-Gulasch mit Lammfilets .....	80
Spargel-Kurkuma-Suppe mit Orangenöl .....	33
Spargel, geräucherter, mit Forellenfilets und Püree .....	76
Spargel-Mousse mit Sesam-Saibling .....	24
Spargelsalat, bunter .....	51
Spargelsalat, bunter, „royal“ .....	48
Spargelsalat mit Speck und Kartoffeldressing .....	27
Spargelsalsa .....	88
Spargel-Schinken-Pizza .....	77
Spargel-Sommerrollen .....	26
Spargeltaschen, gebackene, mit Kerbel-Pesto .....	78
Spargel Tempura, dazu Erbsen-Minz-Hummus .....	24
Spargel und Austernpilze in Estragonbutter .....	80
Spargel und Olivenöl mit Pecorino und Pfeffer .....	28
Spargel und Rhabarber .....	51
Spargel-Yuzu-„Risotto“ aus Graupen .....	81
Spargel-Zabaione mit Wildkräuter-Nussalat .....	24
Süßkartoffel-Kumpir mit grünem Spargel .....	76

Titelmotiv: StockFood Studios/Ulrike Holsten

## Alle Rezepte 2021 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: [www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister](http://www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister)



## IMPRESSUM

**Chefredakteurin:** Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)  
[anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)  
**Stellvertretende Chefredakteurin:** Sonja Vignold  
**Art-Direktorin:** Katharina Schindler-Schwede  
**Redaktionskoordination:** Yvonne Krüger  
**Produktionsleitung:** Anna Talla  
**Textchefin:** Irmgard Schultheiß  
**Chef vom Dienst:** Bernd Jünger  
**Redaktion Print + Online:** Janina Diamanti (Textchefin), Mandy Giese (Bildredaktion), Chantal Götte, Anja Hanke (Textchefin), Regina Henne (Workflowmanagerin), Petra Herz (Grafik), Christina Hofer, Katrin Hummel, Carmen Mailbeck (Workflowmanagerin), Lara Schmidt, Clarissa Sponholz-Schmarje (Redaktionsleitung), Nicole Steinbrecht und Elisabeth Tatter (Volontärinnen).  
**Fotografie:** Ulrike Holsten  
**Foodstyling/Rezepte:** Nicole Reymann  
**Styling:** Kristina Zombori  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Otto Geisel (fr.), Christina Hilker (fr.)  
**Repro:** Florian Kraft  
**Redaktionssekretariat:** mfi-office@burda.com  
**Leserservice:** [leserservice.lustaufgenuss@burda.com](mailto:leserservice.lustaufgenuss@burda.com),  
**Telefon** +49 (0) 89 92 50 21 50  
**Verantwortlich für den Redaktionsteil:** Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.  
 Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 9 25 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30  
**Verleger:** Prof. Dr. Hubert Burda  
**Geschäftsführung:** Manuela Kamp-Wirtz  
**Brand Director:** Regine Runte  
**Senior Brand Manager:** Frauke Fabel  
**BCN Brand Community Network GmbH**  
**Geschäftsführung:** Burkhard Graßmann  
 Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 71 81 84 34 34  
**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Alexander Hugel, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.  
 Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe [bcn.burda.de](http://bcn.burda.de)  
**Burda Service-Handel-Märkte GmbH**  
**Head of Retail:** Klara Marton  
 Tel. 0781/ 84 2265  
**Einzelpreis in Deutschland:** € 4,50 inklusive MwSt.,  
**Abonnementpreis:** € 4,50 pro Heft inklusive MwSt.,  
**Abonnenten-Service:** MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535, Anruf zum Ortstarif, E-Mail: [mfi@burdadirect.de](mailto:mfi@burdadirect.de).  
 Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend  
**Einzelheftbestellung:** Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: [einzelheftbestellung@pvn.de](mailto:einzelheftbestellung@pvn.de)  
 Internet: [www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)  
**Datenschutzanfrage:**  
 Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01, E-Mail: [lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de](mailto:lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de)  
**Druck:** Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtusk 120, 07-200 Wyszków, Polen  
**Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.**  
 Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.  
 Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)



**Burda Verlag**



# magazin Lust auf Genuss

**WIR ERÖFFNEN DIE  
GRILLSAISON MIT DEN BESTEN  
BIG CUTS. DIE LIEBEN ALLE!**

Ideal für Gäste: vom Bürgermeister-  
stück mit frittierten Zwiebelringen über  
ein ganzes Hähnchen mit spicy  
Kokosmilcharoma bis zu raffiniert  
gefüllten Hokkaido-Kürbishälften



Endlich findet das Leben wieder draußen statt und wir genießen mit Freunden & Familie feine Köstlichkeiten vom Rost. Große Stücke sind dafür perfekt. Einmal zubereitet bleibt während des Garens Zeit für Gäste. Bei uns gibts Iberico Secreto im Caveman Style, Cowboy Steaks, Dorade im Bananenblatt, Veggie-Döner-Kebab & vieles mehr!







Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**  
Unternehmen  
ClimatePartner.com/14828-2012-1001



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)