

TASTE  
explorer

SONDERHEFT 02/2023

# Spargelzeit

FOOD AND COOK MAGAZINE



**18 SCHNELLE &  
LECKERE SPARGEL  
REZEPTE**





Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 28. April 2023

## der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 26. Mai 2023

### Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim  
**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: © stock.adobe.com – anna\_shepulova

### Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlages wider.

Sonderheft Nr. 2 – 0/2023

## FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genusmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Köchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

### Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



**The**  
PUBLISHER  
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US [/thepublishergang](https://thepublishergang)









# RISOTTO MIT GRÜNEM SPARGEL!

## Zutaten:

400 g Arborio-Reis  
1 l Gemüsebrühe  
1 Bund grüner Spargel

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Butter  
50 g geriebener Parmesan  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

**1.** Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und warm halten.

**2.** Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.

**3.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

**4.** In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

**5.** Den Arborio-Reis hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig wird.

**6.** Nach und nach die Gemüsebrühe zum Reis geben und ständig umrühren, bis die

Flüssigkeit aufgenommen ist. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist und eine cremige Konsistenz erreicht hat (ca. 20-25 Minuten).

**7.** In der Zwischenzeit den Spargel in einem separaten Topf blanchieren, bis er weich ist (ca. 5-7 Minuten). Den Spargel abgießen und beiseite stellen.

**8.** Sobald der Reis gar ist, den Spargel, die Butter und den Parmesan zum Topf hinzufügen und gut vermengen.

**9.** Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Guten Appetit!*







# SPARGEL CREMESUPPE

## Zutaten:

500 g Spargel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter

2 EL Mehl  
1 l Gemüsebrühe  
250 ml Sahne  
Salz und Pfeffer  
Optional: gehackte Petersilie und Croutons  
als Garnitur

## Zubereitung:

**1.** Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.

**2.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

**3.** In einem großen Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

**4.** Das Mehl zum Topf geben und unter Rühren anschwitzen, bis eine cremige Masse entsteht.

**5.** Nach und nach die Gemüsebrühe zum Topf geben und ständig umrühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

**6.** Den geschnittenen Spargel zum Topf geben und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

**7.** Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

**8.** Die Sahne zum Topf geben und erneut erhitzen.

**9.** Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Optional mit gehackter Petersilie und Croutons garnieren.

*Guten Appetit!*





# HÄHNCHEN ZITRONEN-SPARGEL

### Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets  
1 Bund grüner Spargel  
1 Zitrone  
4 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.
3. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden.
4. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Eine große Auflaufform mit Olivenöl bestreichen.
7. Die Hähnchenbrustfilets in die Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Spargelstangen um die Hähnchenbrustfilets herumlegen.
9. Die Zitronenscheiben und Knoblauchscheiben auf die Hähnchenbrustfilets und den Spargel legen.
10. Das Olivenöl über die Zutaten in der Auflaufform gießen.
11. Die Auflaufform in den Backofen stellen und für ca. 25-30 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
12. Das Gericht aus dem Ofen nehmen und servieren.

*Guten Appetit!*





# GNOCCHI MIT GRÜNEM SPARGEL

## Zutaten:

500 g Gnocchi  
1 Bund grüner Spargel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Butter  
50 g geriebener Parmesan  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.
4. Den geschnittenen Spargel zum Topf geben und für ca. 5 Minuten braten, bis er weich ist.
5. In der Zwischenzeit die Gnocchi in einem separaten Topf nach Packungsanleitung kochen.
6. Die Butter zum Spargel geben und schmelzen lassen.
7. Die gekochten Gnocchi abgießen und zum Spargel in den Topf geben.
8. Den Parmesan zum Topf hinzufügen und alles gut vermengen.
9. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Guten Appetit!*







# SPARGEL LASAGNE

## Zutaten:

12 Lasagneblätter  
500 g grüner Spargel  
500 g Ricotta-Käse  
250 g Mozzarella-Käse  
1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen  
1 Dose Tomatensauce (ca. 400 g)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
500 ml Milch  
Salz und Pfeffer  
Optional: gehackte Petersilie als Garnitur

## Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.
4. Die Spargelstücke zum Topf geben und für ca. 5 Minuten braten, bis sie weich sind.
5. Die Tomatensauce zum Topf geben und alles gut vermengen. Das Gemisch beiseite stellen.
6. In einem separaten Topf die Butter schmelzen und das Mehl hinzufügen. Unter ständigem Rühren das Mehl anschwitzen, bis eine cremige Masse entsteht.
7. Nach und nach die Milch zum Topf geben und ständig umrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
8. Den Ricotta-Käse zum Topf hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

10. Den Boden der Auflaufform mit einer Schicht Lasagneblätter bedecken.
11. Eine Schicht Spargel-Tomatensauce auf die Lasagneblätter geben.
12. Eine weitere Schicht Lasagneblätter auf die Spargel-Tomatensauce legen.
13. Eine Schicht Ricotta-Käsesauce auf die Lasagneblätter geben.
14. Eine weitere Schicht Lasagneblätter auf die Ricotta-Käsesauce legen.
15. Eine weitere Schicht Spargel-Tomatensauce auf die Lasagneblätter geben.
16. Eine letzte Schicht Lasagneblätter auf die Spargel-Tomatensauce legen.
17. Den Mozzarella-Käse in kleine Stücke schneiden und auf der letzten Schicht Lasagneblätter verteilen.
18. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen bei 180°C stellen und für ca. 30-40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Das Gericht aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*





# SPARGEL ERDBEER SALAT

## Zutaten:

500 g grüner / weißer Spargel  
250 g frische Erdbeeren  
1/2 rote Zwiebel  
1/4 Tasse geröstete Mandeln  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico-Essig  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in kochendem Salzwasser für ca. 2-3 Minuten blanchieren, bis er bissfest ist. Danach den Spargel in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die gerösteten Mandeln grob hacken.
5. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.
6. Den blanchierten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Erdbeeren, Zwiebeln und Mandeln in einer großen Schüssel vermischen.
7. Die Vinaigrette über den Salat geben und alles gut vermengen.
8. Den Salat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
9. Den Salat auf Teller verteilen und servieren.

*Guten Appetit!*





# LACHS MIT SPARGEL

## Zutaten:

4 Lachsfilets à 150 g  
500 g grüner Spargel  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 EL Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis er goldbraun ist.
3. Den grünen Spargel in die Pfanne geben und für ca. 5-7 Minuten braten, bis er weich ist.
4. Den Lachs waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer separaten Pfanne den Lachs in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun und durchgegart ist.
6. Den Saft einer Zitrone über den Spargel geben und gut vermischen.
7. Den gebratenen Lachs auf einem Teller anrichten und den gebratenen Spargel daneben servieren.
8. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und sofort servieren.

*Guten Appetit!*





# KAROTTEN-SPARGEL REISPFANNE

## Zutaten:

1 Tasse Reis  
2 Tassen Wasser  
1 Bund grüner Spargel, in mundgerechte  
Stücke geschnitten  
3 Karotten, geschält und in  
kleine Stücke geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Kurkuma  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: gehackte Petersilie oder Korian der  
zum Garnieren

## Zubereitung:

**1.** Den Reis in einem Topf mit 2 Tassen Wasser aufkochen und auf niedriger Stufe zugedeckt köcheln lassen, bis er gar ist.

**2.** In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

**3.** Die Karotten in die Pfanne geben und für ca. 5-7 Minuten braten, bis sie weich sind.

**4.** Den grünen Spargel hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten, bis er gar ist.

**5.** Das Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.

**6.** Den gekochten Reis in die Pfanne geben und gut durchmischen, bis alles gut kombiniert ist.

**7.** Das Gericht auf Tellern servieren und mit gehackter Petersilie oder Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*





# SPARGEL CORDON BLEU

## Zutaten:

4 Stangen weißer Spargel  
4 Scheiben gekochter Schinken  
4 Scheiben Emmentaler Käse  
1 Tasse Paniermehl

2 Eier  
1/4 Tasse Mehl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 EL Butter oder Pflanzenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Den weißen Spargel waschen, die Enden abschneiden und schälen.
2. Den Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten garen, bis er weich ist. Danach abtropfen lassen und abkühlen lassen.
3. Jede Scheibe gekochten Schinken auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Eine Scheibe Emmentaler Käse auf jede Schinkenscheibe legen.
4. Den abgekühlten Spargel auf eine Schinkenscheibe mit Käse legen und einrollen. Die Rolle mit Zahnstochern sichern.
5. Das Mehl auf einen flachen Teller geben und den Rollen darin wenden, um sie zu bestäuben.
6. In einem flachen Teller die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem anderen flachen Teller das Paniermehl bereitstellen.
7. Die Spargelrollen zuerst in das verquirlte Ei tauchen und anschließend in das Paniermehl wenden, um sie zu panieren.
8. In einer Pfanne das Butter oder Pflanzenöl erhitzen und die panierten Spargelrollen darin braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dabei ab und zu wenden, damit sie gleichmäßig gebräunt werden.
9. Die Spargel Cordon Bleu auf einem Teller anrichten und servieren.

*Guten Appetit!*





# KARAMELISIERTER SPARGEL MIT ERDBEEREN UND VANILLEEIS

### Zutaten:

1 Pfund grüner oder weißer Spargel,  
gewaschen und geschält  
1/2 Tasse Zucker  
1/4 Tasse Wasser

1/4 Tasse Balsamico Essig  
1/4 Tasse Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 Tasse frische Erdbeeren, gewaschen und  
in Scheiben geschnitten  
Vanilleeis zum Servieren

### Zubereitung:

1. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.

2. In einem Topf Zucker, Wasser und Balsamico Essig bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

3. Hitze reduzieren und die Mischung 5-7 Minuten köcheln lassen, bis sie dickflüssig und leicht karamellisiert ist.

4. Den karamellisierten Sirup von der Hitze nehmen und Olivenöl unter ständigem Rühren einrühren, bis die Mischung cremig und homogen ist.

5. Den Spargel in eine Schüssel geben und mit der karamellisierten Sauce übergießen. Salzen und pfeffern und gut vermengen.

6. Eine Grillpfanne oder Bratpfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 5-7 Minuten braten, bis er weich und leicht gebräunt ist.

7. Den gebratenen Spargel auf einen Servierteller legen und die geschnittenen Erdbeeren darüber verteilen.

8. Eine Kugel Vanilleeis darauf geben und servieren.

*Guten Appetit!*



MS UBL - 6  
RCS FX - 03.06  
Date: 05.14

AC 380 V



# THE TRAVELLER

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends



[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)







# PASTA MIT WEISSEM SPARGEL UND SAHNESOSSE

### Zutaten:

1 Pfund weißer Spargel  
1/2 Pfund Pasta, z.B. Fettuccine oder Linguine  
1/2 Tasse Sahne  
1/2 Tasse Gemüse- oder Hühnerbrühe  
1/4 Tasse geriebener Parmesan-Käse  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
  2. Die Pasta in einem großen Topf mit Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
  3. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und ca. 1 Minute anbraten, bis er duftet.
  4. Den vorbereiteten Spargel hinzufügen und ca. 5-7 Minuten braten, bis er weich ist.
  5. Die Sahne und Gemüse- oder Hühnerbrühe in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Mischung ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
  6. Den geriebenen Parmesan-Käse hinzufügen und gut umrühren, bis er geschmolzen und die Sauce cremig geworden ist.
  7. Die gekochte Pasta in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Bei Bedarf etwas zusätzliche Brühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
  8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit frischen Kräutern garnieren.
- Guten Appetit!*





# SPARGEL AUS DEM OFEN MIT KARTOFFELN UND SCHINKEN

### Zutaten:

1 Pfund weißer oder grüner Spargel  
1 Pfund Kartoffeln  
8 Scheiben Schinken  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: gehackte Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.
3. Eine große Auflaufform mit dem Olivenöl bestreichen. Die Kartoffelwürfel in die Auflaufform geben und gut vermengen, damit sie mit dem Öl bedeckt sind.
4. Den gehackten Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer in die Auflaufform geben und erneut gut vermengen.

5. Den Spargel auf den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Schinkenscheiben auf dem Spargel verteilen.

7. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 25-30 Minuten backen, bis die Kartoffeln und der Spargel weich und der Schinken knusprig sind.

Optional mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

*Guten Appetit!*





# VEGANE SPARGELSUPPE

## Zutaten:

1 Pfund weißer oder grüner Spargel, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Kartoffel, geschält und in kleine Stücke geschnitten  
4 Tassen Gemüsebrühe  
1 Tasse ungesüßte Mandelmilch  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: frische Kräuter zum Garnieren

## Zubereitung:

**1.** Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten lang anbraten, bis sie weich und duftend sind.

**2.** Die Kartoffel- und Spargelstücke hinzufügen und weiter 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

**3.** Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

**4.** Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.

**5.** Die Mandelmilch hinzufügen und unterrühren.

**6.** Die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

*Guten Appetit!*





# HÜHNERFRIKASSE

## Zutaten:

4 Hühnerbrustfilets  
2 EL Butter  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Karotten, in Scheiben geschnitten  
2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten  
1 EL Mehl  
1 Tasse Hühnerbrühe

1 Tasse Sahne  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Thymian  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 Tasse Erbsen  
Optional: gehackte Petersilie zum Garnieren  
und als Beilage Reis  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: frische Kräuter zum Garnieren

## Zubereitung:

**1.** Die Hühnerbrustfilets waschen und trocken tupfen. In ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

**2.** In einem großen Topf die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie weich und durchsichtig sind.

**3.** Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

**4.** Das Mehl über das Gemüse streuen und unterrühren.

**5.** Nach und nach Hühnerbrühe und Sahne hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

**6.** Das Lorbeerblatt und den Thymian hinzufügen, dann das Huhn unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7.** Die Hitze reduzieren und das Frikassee etwa 20 Minuten lang köcheln lassen, bis das Huhn durchgegart ist.

**8.** Die Erbsen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

**9.** Das Lorbeerblatt entfernen und das Frikassee auf Teller verteilen.

Optional mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

*Guten Appetit!*





# FLAMMKUCHEN MIT SPARGEL

## Zutaten:

1 Flammkuchenteig (fertig oder selbstgemacht)  
200 g Crème fraîche  
1 TL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1/2 TL getrockneter Thymian  
Salz und Pfeffer  
250 g weißer Spargel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
100 g geräucherter Schinken, in dünne Streifen geschnitten  
100 g geriebener Gouda oder anderer Käse  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: frische Kräuter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Den Flammkuchenteig auf ein Backblech legen und dünn mit Crème fraîche bestreichen.
2. Zitronensaft, Knoblauch und Thymian zur Crème fraîche hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Spargelscheiben auf der Crème fraîche verteilen und mit dem geräucherten Schinken belegen.
4. Den geriebenen Käse gleichmäßig über den Flammkuchen streuen.
5. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 12-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Teig knusprig ist.
6. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

*Guten Appetit!*





## GRÜNER SPARGEL KARTOFFEL-AUFLAUF

### Zutaten:

500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt und in mundgerechte Stücke geschnitten  
500 g Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
200 g geriebener Gouda oder anderer Käse  
2 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz und Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten.
3. Die Kartoffelscheiben und Spargelstücke abwechselnd in die Auflaufform schichten.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
5. Die Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
6. Die Soße über den Kartoffel-Spargel-Auflauf gießen und den geriebenen Käse darüber streuen.
7. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen für 30-35 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und der Käse goldbraun ist.
8. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, bevor er serviert wird.

*Guten Appetit!*





# SPARGELSALAT MAL ANDERS

## Zutaten:

500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt  
1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico Essig  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer  
4 Tassen gemischter Blattsalat  
1/4 Tasse geröstete Pinienkerne  
Optional: Fetakäse oder geriebener Parmesan

## Zubereitung:

1. Den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico Essig, Senf und Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den abgekühlten Spargel und die roten Zwiebelringe in die Schüssel mit der Marinade geben und gut vermengen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

4. Den gemischten Blattsalat auf eine Servierplatte geben.
5. Den marinierten Spargel und die Zwiebeln auf dem Salat verteilen.
6. Die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen.

Optional: Den Salat mit Fetakäse oder geriebenem Parmesan bestreuen.

Den Salat servieren und genießen!

*Guten Appetit!*





# SPARGEL MIT GARNELN IN WEISSWEIN-SAUCE

### Zutaten:

500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt  
1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico Essig  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer  
4 Tassen gemischter Blattsalat  
1/4 Tasse geröstete Pinienkerne  
Optional: Fetakäse oder geriebener Parmesan

### Zubereitung:

1. Den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
  2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico Essig, Senf und Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  3. Den abgekühlten Spargel und die roten Zwiebelringe in die Schüssel mit der Marinade geben und gut vermengen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
  4. Den gemischten Blattsalat auf eine Servierplatte geben.
  5. Den marinierten Spargel und die Zwiebeln auf dem Salat verteilen.
  6. Die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen.
- Optional: Den Salat mit Fetakäse oder geriebenem Parmesan bestreuen.
- Den Salat servieren und genießen!

*Guten Appetit!*





# Follow us

/thepublishergang



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