

Kochen mit Martina und Moritz vom 11.05.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Pfiffige Spargelgerichte

Gebratener Spargel mit Flunder und Bärlauchöl	2
Salat aus rohem Spargel mit Kaninchenrücken	4
Spargel aus dem Wok	5
Mai-Bowle	7
Neue Kartoffeln mit Spargel	8
Grüner Spargel aus dem Wok	9
Feiner Frühlingssalat mit Hähnchenbrust	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/spargelgerichte-104.html>

Pfiffige Spargelgerichte

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Der diesjährige Frühling hat bereits gut Fahrt aufgenommen und zeigt sich meist von seiner schönsten Seite. Dazu gehören saisonal natürlich leckere Spargelgerichte der besonderen Art. Die werden in der heutigen Sendung von den WDR-Fernsehköchen Martina und Moritz vorgestellt. Die beiden servieren ihn knackig gebraten in Bärlauchöl zum Fisch. Sie bereiten Salat aus rohem Spargel mit Frühlingskräutern und gebeiztem Kaninchenrücken zu. Ebenso eine Salatvariante mit Huhn. Und natürlich dürfen auch die neuen Kartoffeln zum Spargel nicht fehlen. Zusätzlich lädt ein Wokgericht mit Spargel und Rehfilet zum Nachkochen ein. Dazu passend setzt unser Kochduo Martina und Moritz eine Maibowle mit Erdbeeren und Waldmeister an.



Gebratener Spargel mit Flunder und Bärlauchöl

Dem Bärlauch kann man um diese Jahreszeit kaum entgehen – trotzdem ist seine Zeit leider viel zu schnell vorbei. Mit einem guten Olivenöl gemixt kann man sich den Duft und die Würze noch eine Weile konservieren.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Pfund weißer und 1 Bund grüner Spargel
- 300 g am Vortag in der Schale gekochte Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2-3 junge Flundern (oder Maischollen)
- Mehl zum Wenden
- Öl zum Braten

Bärlauchöl:

- 1 kleiner Bärlauchstrauß
- Salz
- 1/8 l Olivenöl

Zubereitung:

- Den Spargel sorgfältig schälen, schräg in Stücke schneiden. Die Kartoffeln pellen und längs vierteln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, einen Teelöffel Butter darin schmelzen und zuerst die Kartoffeln darin rundum anrösten, dabei salzen und pfeffern. Wenn sie eine schöne Farbe genommen haben, erst den weißen Spargel zufügen, nach einer Minute den grünen dazugeben und etwa fünf Minuten mitbraten. Immer wieder schwenken und alles durchschütteln, damit auch die Spargelstücke Bratspuren bekommen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Die Fische waschen, gut abtrocknen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern, in Mehl wenden und dann gut abschütteln, bis nur noch ein hauchzarter Film daran haftet.
- In einer zweiten – unbedingt unbeschichteten – Pfanne das Öl sehr heiß werden lassen. Die Flundern darin auf beiden Seiten kross braten, für den Geschmack ein Stückchen Butter in der Pfanne schmelzen lassen.
- Für das Bärlauchöl die Blätter zerschneiden, in den Mixer füllen, sparsam salzen, das Öl zufügen und alles pürieren.

- Das Spargelgemüse auf einem Teller anrichten, die gebratenen Flundern darauf setzen und mit Bärlauchöl beträufeln.

Tipp: Das Bärlauchöl hält sich im Schraubglas im Kühlschrank einige Tage frisch, in der Gefriertruhe sogar monatelang.

Getränk: Ein herzhafter Weißwein; Martina und Moritz haben dazu einen Silvaner aus Franken getrunken.

Salat aus rohem Spargel mit Kaninchenrücken

Roher Spargel schmeckt ganz köstlich, wenn man ihn längs auf dem Gurkenhobel in hauchdünne Scheibchen aufschneidet.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 ausgelöste Kaninchenrückenfilets
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- je 4-6 grüne und weiße, möglichst dicke Spargelstangen
- je 2 gute Handvoll Kräuter: Rucola, Rauke, Kerbel, Kresse, Schnittlauch, eventuell ein Salatherz
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 2 Radieschen

Zubereitung:

- Die Kaninchenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. In einer Pfanne in zwei bis drei Esslöffeln Öl sehr langsam bei milder Hitze rundum bräunen. Dann mit Senf bestreichen und diesen in der Pfanne ein wenig karamellisieren lassen. Das Fleisch schließlich mit ein paar Kerbelstielen und einem Stück Zitronenschale auf einem Teller im Backofen bei 80 Grad (Heißluft/ 90 Grad Ober-/Unterhitze) nachziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Spargel schälen, dann mit dem Gurkenhobel oder auf der Aufschnittmaschine längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kräuter verlesen, von den Stielen zupfen und waschen. Gut abtropfen und trocken schleudern, mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und wenig Öl anmachen. Auf Teller verteilen. In der restlichen Marinade die Spargelstreifen wenden und auf die Teller setzen.
- Das Fleisch auswickeln, schräg in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden und obenauf dachziegelartig schichten. Zum Schluss noch die Radieschen in feine Stifte darüberhobeln.

Beilage: Dazu braucht man nicht mehr als frisches Weißbrot.

Getränk: ein würziger Wein, zum Beispiel ein württembergischer Muskateller

Spargel aus dem Wok

Den Spargel im Wok zu garen klappt prima, denn das schnelle Rühren in der heißen Pfanne bewirkt, dass er saftig bleibt und sehr schonend gar wird. Man kann den Spargel pur so braten, Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte zufügen – es passt alles, was eine kurze Garzeit hat. Jetzt im Frühjahr ideal: das ausgelöste Rückenfilet vom Reh. Der klassische Maibock ist nicht umsonst berühmt: zart und würzig zugleich.



Zutaten für 4 Personen:

- 300 g ausgelöster Rehrücken
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- je 1 gehäufte TL fein gewürfelter Ingwer, Knoblauch und rote Chili
- frischer grüner Pfeffer
- 2-3 Frühlingszwiebeln in halbzentimeterbreiten Scheibchen
- 1 Tasse ausgepaltete Erbsen
- je 4-5 Stangen grüner und weißer Spargel (geschält und schräg in zentimeterschmale Scheiben geschnitten)
- 1 EL Sojasoße
- 1 Schuss Weißwein
- 2-3 EL Brühe

Zubereitung:

- Das Fleisch sorgfältig von allen Sehnen und Häuten säubern, dann quer in feine Scheibchen schneiden. Mit Speisestärke überpudern, sie gut einreiben.
- Wenn alle weiteren Zutaten bereitgestellt sind, beide Ölsorten im Wok erhitzen. Zuerst das Fleisch darin unter Rühren braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Gewürfelten Ingwer, Knoblauch, Chili, grünen Pfeffer sowie die Frühlingszwiebeln zufügen und alles gut mischen. Erst dann Erbsen und die Spargelstücke in die Pfanne geben. Dabei ständig mit der Bratschaufel umwenden und rühren, und immer wieder die neu hinzukommenden Zutaten mit Salz (wenig), Pfeffer (mutig) und Zucker (beherzt) würzen.

- Am Ende die Sojasoße angießen, auch den Wein und einen Schuss Brühe. Einmal aufkochen und sofort servieren.

Beilage: duftiger, körniger Reis

Getränk: Ein würziger Weißwein, etwa ein Sauvignon Blanc aus Südtirol. Sehr gut passt auch die klassische Maibowle.

Mai-Bowle

Ein herrliches Getränk für einen lauen Früh-sommerabend auf der Terrasse. Aber durchaus auch der Begleiter für ein würziges Gericht – wie den Spargel auf chinesische Art aus dem Wok.



Zutaten für etwa 4 bis 6 Personen:

- 1 Sträußchen Waldmeister
- 2 Streifen dünn abgeschnittene Zitronenschale
- 1 Flasche Riesling (am besten von der Mosel)
- 1 Flasche Rieslingsekt von der Mosel

Zubereitung:

- Den Waldmeister ein paar Stunden liegen lassen, damit er ein wenig welkt. So treten die ätherischen Würzöle besser zutage. Mit der Zitronenschale zusammenbinden und mit Wein übergießen. Nur ein bis zwei Minuten darin ziehen lassen, dann darf man das Sträußchen wieder entfernen – sonst wird der Duft zu stark.
- Mit Sekt auffüllen und servieren.

Tipp: In einem Bowlenkrug servieren, der durch Eiswürfel in einem Glaseinsatz das Getränk schön kühl hält.

Neue Kartoffeln mit Spargel

Perfekt zu neuen Kartoffeln ist natürlich Spargel, und der hat jetzt Hochsaison. Das sollte man unbedingt nutzen, denn nach dem 24. Juni ist wieder Schluss für ein ganzes Jahr.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg neue Kartoffeln
- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 75 g Butter
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 gestrichener TL Zucker
- Kräuter wie zum Beispiel Rauke, französischer Estragon

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schrubben und gar dämpfen oder kochen. In der Zwischenzeit den Spargel schälen. Die Schalen in einer Kasserolle in etwa dreiviertel Liter Wasser mit etwas Salz, Zucker und einem Stückchen Butter auskochen. Dann die Schalen entfernen.
- Vom Spargel die unteren Enden zwei, drei Finger breit abschneiden. Diese Stücke im Spargelschalensud ganz weich kochen. Die Spargelstangen auf einen großen Bogen Backpapier legen, der auf einem Backblech ausgebreitet ist. Einige Butterflöckchen dazwischen betten und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Anschließend etwas Spargelschalensud darüberträufeln und einen Estragonzweig darauflegen.
- Das Backpapier über dem Spargel anheben und zusammenfalten, sodass eine Art Paket entsteht, das luftig, aber überall gut verschlossen ist. Dieses in den 200 Grad Celsius heißen Ofen schieben (Heißluft; 220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) und etwa 25 bis 35 Minuten garen – sehr dicke Spargelstangen eventuell noch fünf Minuten länger. Damit sie gleichmäßig garen, ist es wichtig, dass sie nebeneinander und nicht übereinander liegen.
- Für den Backofenspargel bereiten wir eine Soße aus den weich gekochten Abschnitten zu: mit der Schaumkelle in einen Mixbecher heben, Butter, Salz, Pfeffer und Kräuter hinzufügen. Das Ganze mit dem Mixstab glatt pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Grüner Spargel aus dem Wok

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 4-5 Knoblauchzehen
- 4-5 gekochte neue Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zucker
- ½ Glas Weißwein
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Den grünen Spargel waschen, schälen und dann schräg in Stücke schneiden. Die rote Zwiebel in schmale Spalten, den geschälten Knoblauch in Scheibchen und auch die Kartoffeln in Spalten oder Stifte schneiden.
- In einem Wok – geht aber auch in einer großen Pfanne – das Öl erhitzen und zunächst die Spargelstücke darin unter Rühren eine halbe Minute lang braten. Die Zwiebelstücke und den Knoblauch sowie die Kartoffeln hinzufügen, dann umgehend salzen, pfeffern und nach einer Minute mit einer Prise Zucker bestreuen und karamellisieren. Wenn alles schöne Bratspuren aufweist, den Wein angießen. Dann nochmals alles aufkochen und mischen. Zum Schluss die zerzupften Korianderblättchen darüberstreuen und anrichten.

Tipp: Den Spargel nach dem Einkauf in ein feuchtes Tuch wickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. So bleibt er noch zwei Tage lang frisch.

Anrichten: Die neuen Kartoffeln in einer Schüssel, den Backofenspargel und den gebratenen Spargel jeweils hübsch auf einer Platte angerichtet und die Soße in einer Sauciere zu Tisch bringen.

Getränk: ein herzhafter Silvaner aus Franken oder Rheinhessen

Tipp: Aus dem restlichen Spargelsud kann man noch ein fabelhaftes Süppchen herstellen, indem man einen halben Becher Sahne hinzufügt und das einige Minuten köcheln lässt. Währenddessen zwei Eigelbe mit etwas Sahne glatt mixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dann das Ganze unter ständigem Rühren (wichtig, weil sonst das Eigelb gerinnt) in den kochenden Sud gießen. Ebenfalls unter ständigem Rühren alles erhitzen, bis das Eigelb bindet. Und nur nicht kochen lassen, damit nichts ausflockt! Zum Schluss fein gehackte Petersilienblätter hinzugeben.

Feiner Frühlingssalat mit Hähnchenbrust

Diesen Salat kann man als feine Vorspeise in einem Menü servieren oder natürlich als eine eigenständige kleine Mahlzeit.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 1 ausgelöste Hühnerbrust (circa 150 g)
- Zitronensaft und -schale
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 gehäufte TL Vadouvan-Gewürz (indische Gewürzmischung, siehe "Tipp")
- Salz

Für den Salat:

- 200 g kleine, gleichgroße festkochende Kartoffelchen (Drillinge)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- einige feste, gelbe Kopfsalatblätter
- 6 Stangen grüner Spargel
- 4 dicke weiße Spargelstangen
- 1 große Handvoll Erbsenschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL feinst gewürfelter Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 kleiner Schuss Brühe
- Zitronensaft
- 1 EL thailändische Fischsoße
- 1 Prise Zucker
- frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)

Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL thailändische Fischsoße

Für die scharfen Cashews:

- 200 g Cashewkerne (ungeröstet)
- 1 großer EL flüssiger Honig
- 1 gehäufte TL rote Thaicurrypaste

Zubereitung:

- Zunächst die scharfen Cashewkerne vorbereiten. Diese in einer Schüssel mit Honig und Currypaste gründlich mischen, bis sie davon gleichmäßig überzogen sind. Eine halbe Stunde marinieren. Dann bei 130 Grad Celsius (Heißluft, 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 20 Minuten backen. Abkühlen lassen. Sie würden sich in einer gut schließenden Blechdose lange halten, wenn man sie nicht so schnell aufessen würde – sie schmecken einfach verführerisch.
- Das Hühnerbrustfilet mit Zitronensaft und -schale, Pfeffer und Olivenöl einreiben, die Vadouvan-Gewürzmischung gut einmassieren. Noch nicht salzen. Auf einem Teller oder in einem Gefrierbeutel marinieren, bis die Salatzutaten vorbereitet sind.
- Für den Salat die Kartoffelchen kräftig bürsten und schrubben. In einem Topf, auf dessen Grundfläche sie nebeneinander Platz finden, in etwas heißem Olivenöl rundum scharf anrösten. Grobes Salz daraufgeben, schließlich eine kleine Kelle Wasser hinzufügen und zugedeckt in 15 bis 20 Minuten gar dünsten. Kopfsalatblätter waschen und abtropfen lassen. Spargel schälen, schräg in halbzentimeterbreite Scheiben schneiden. Erbsenschoten fädeln und auch schräg in exakte Streifen schneiden, ebenso das Weiß der Frühlingszwiebeln.
- Die Hühnerbrust in einer Pfanne in wenig Olivenöl rundum langsam anbraten, dabei salzen. Dann abgedeckt auf einem Teller im 100 Grad Celsius warmen Backofen noch etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Das restliche Öl (ein bis zwei Esslöffel) im Wok erhitzen, die Spargelstücke rasch unter Rühren zwei Minuten braten, dabei salzen. Ingwer, gewürfelte Knoblauch, Chili und einen halben Teelöffel Vadouvan-Gewürz zufügen, ebenso Erbsenschoten und Frühlingszwiebeln. Mit etwas Brühe ablöschen und mit Zitronensaft und einem Schuss Fischsoße abschmecken.
- Die halbierten Kartoffelchen untermischen. Auf den Salatblättern anrichten – entweder portionsweise oder auf einer großen Platte.
- Die Zutaten für das Dressing mit einer Gabel aufschlagen. Den Geflügelsaft vom Teller unterrühren. Schließlich die Hühnerbrust in feine Scheibchen schneiden, dekorativ auf dem Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss die scharfen Cashewkerne darüberstreuen.

Beilage: knuspriges Weißbrot

Getränk: ein frühlingsfrischer Sauvignon, der mit seinem graswürzigen Duft gut dazu passt, zum Beispiel aus Südtirol

Tipp: Vadouvan ist eine südindische Gewürzmischung. Wichtigste Bestandteile sind Bockshornklee, Senfsaat und Cumin, vermischt mit gerösteter Zwiebel, Knoblauch und Curryblatt. Die grobe Mischung wird tagelang an der Sonne getrocknet und fermentiert. So entsteht ein

charakteristischer Duft, der gut zu Reis- und Pilawgerichten, aber auch zu Currys und Geflügel passt. Man kann die fertige Mischung im Internet finden. Ersatzweise behilft man sich mit einer Mischung aus gemahlenem Bockshornklee, Senfsaat und Kreuzkümmel.