



**Spargelkonferenz**

---

**Die Rezepte**

*von* **Das Kochhaus**

**Spargel 2020**



# Spargel 2020

Spargelkonferenz  
Die Rezepte *von* Das Kochhaus

---

# Einführung

---

Das Kochhaus - kulinarische Gesellschaft Bad Bevensen e.V. - hat kurz vor Ende der Spargelsaison aufgerufen, die persönlichen Spargel-Favoriten 2020 zu kochen und die Fotos und Rezepte davon zu teilen. Dazu diente eine Videokonferenz unter dem Titel „Spargelkonferenz“.

Das Kochhaus - association culinaire a Bad Bevensen - a appelé a cuisiner l'asperge au façon préfère au saison 2020 et partager les fotos et recettes, pendant une conference video sous le titre „conference sur l'asperges“.



# Gewusst wie ...

**W**eißer Spargel in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank lagern. Grünen Spargel lieber aufrecht auf etwas Wasser stehend aufbewahren, so bleiben die Spitzen wie die Blüten eines Blumenstraußes länger frisch.

**Z**um Einfrieren den weißen Spargel schälen, am besten vakuumieren und maximal 6 Monate in der Gefriertruhe verwahren. Zur Verwendung gefroren in das heiße Wasser geben.

**W**eißer Spargel wird vor der Zubereitung immer geschält, auch wenn es im Rezept nicht ausdrücklich erwähnt wird, grüner Spargel abhängig von seiner Stärke am unteren Ende.



**L**'asperge blanche reste plus fraîche quand elle est enveloppée dans un torchon humide et gardée au frigidaire. L'asperge verte préfère être gardée comme un bouquet de fleurs avec les pointes dans l'eau. Comme ça les pointes d'asperges ne pourrissent pas si vite.

**P**our congeler l'asperge blanche il faut en éplucher soigneusement. Le mieux est le mettre sous vide, et au congélateur maximum 6 mois. Pour cuire, les mettre congelée dans l'eau bouillante.

**M**ême si pas mentionné dans une recette: L'asperge blanche doit être épluché, la verte dépendant de sa taille au bas.



# Der Klassiker

---

**I**n Niedersachsen ist der Klassiker Spargel mit Salzkartoffeln, Sauce Hollondaise und Butter sowie einem kräftigen Stück Schinken. Etwas Muskat über den Spargel gerieben oder Petersilie über die Kartoffeln geben optisch und geschmacklich einen Akzent.

Variiert wird mit Schnitzel, gekochtem Schinken, Kalbsfilet oder Steak, auch Fisch, z.B. Räucherlachs, wird gerne dazu gereicht. Solange Spargel der Mahlzeit den Namen gibt, gilt „ein Pfund pro Mund“, je umfangreicher die Fleischbeilage, desto weniger wird notwendig sein.

Dass mit Spargel mehr geht, zeigen die zusammen getragenen Rezepte.

**E**n Basse-Saxe „la préparation d’asperge classique“ est de les servir avec des pommes de terre à la vapeur, une sauce hollandaise et du beurre ainsi qu'une bonne tranche de jambon cru. Une pincé de muscade râpé sur l’asperge ou du persil sur les pommes de terre donnent du goût.

Il existe des variations avec escalopes, jambon cuit, filet mignon, ou steak, mais aussi des poissons , par exemple le saumon fumé. Quand le repas s'appelle „l’asperge avec ..“ on compte 500 g par personne. Le plus de accompagnement le moins serait nécessaire.

Que l’asperge propose plus de façon de préparation montrent les recette suivante.



---

# Orangenspargel

aus dem Ofenpäckchen  
von Marlene und Joachim

Für 4 Portionen

1,5 kg Spargel

3 Bio Orangen

5 TL Agavendicksaft

4 EL Butter

500 g Garnelen

2 EL Olivenöl

Chiliflocken

Salz und Pfeffer

Backpapier und Küchengar



# Zubereitung

---

1. Orangen heiß waschen, trocknen. Von einer Orange die Schale abreiben. Orangen schälen und Filets herausschneiden. Den Saft auffangen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Auf vier Backpapierstücke verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Darauf die Orangenfilets verteilen, mit Butter belegen und mit Orangenabrieb würzen. Backpapiere zu Päckchen falten, die Enden mit Küchengarn verschließen. Päckchen auf ein Backblech legen und auf der mittleren Ofenschiene 20-25 min garen.
3. Die Garnelen in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Mit Salz und etwas Chili würzen, mit Orangensaft beträufeln.
4. Zum Anrichten die Päckchen öffnen und die gebratenen Garnelen darauf verteilen. Dazu schmeckt Baguette.



Die Garnelen können auch mit halbtrockenen Tomaten in Olivenöl verfeinert

Mettre en petits paquets enveloppés de papier sulfurisé les asperges épluchées et coupées, assaisonner avec des zestes d'orange, sel et poivre. Mettre en dessus des filets des oranges, et du beurre. Fermer les paquets et laisser cuire au four pendant 20-25 min. Faire revenir les crevettes dans l'huile d'olive, assaisonner avec du sel, le piment rouge et du jus d'orange. Ouvrir les paquets d'asperges et ajouter sur chacun quelques crevettes.

---

# Spargel mit frischem Erdbeerschutney

von Katharina (und Jörn)

Pro Person

4 Stangen grüner Spargel und

3-4 Erdbeeren

1 kleine Frühlingszwiebel

Für die Vinaigrette:

Balsamico (rot oder weiß)

Zitronensaft

Zitronenschale

Zucker

Olivenöl

frische rote Chilischote

Korianderblätter (oder Zitronenmelisse)

Salz und Pfeffer, Koriandersaat





# Zubereitung

---

1. Die unteren Enden des grünen Spargels schälen, bei sehr feinem oder wildem Spargel ist das unter Umständen nicht nötig. Bei weißem Spargel die gesamte Länge unterhalb des Kopfes sorgfältig schälen.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit etwas Salz und etwas Zucker zum Kochen bringen. Spargel darin kurz bissfest blanchieren oder garen (weißer Spargel ca. 10 min). Wer Zeit hat, kocht aus den Spargelabfällen vorher eine Spargelbrühe.
3. Erdbeeren in feine Würfel schneiden. Chilischoten sehr fein würfeln. Koriander hacken.
4. Eine Marinade aus Zitronensaft, Balsamessig und wenig Olivenöl mit Pfeffer, Koriander, Salz und etwas Zucker abschmecken.
5. Erdbeeren in die Marinade geben und mit Chilischoten und Koriander - Menge nach Geschmack - vermengen.

Dépendant de la taille d'asperge verte, les éplucher. Dans une casserole faire bouillir de l'eau avec un peu sel et sucre et blanchir (ou cuire les blanches al dente). Préparer une marinade de jus de citron, vinaigre balsamique, très peu d'huile d'olive et assaisonner avec du poivre, coriandre, sel et sucre. Couper les fraises en petit dés et ajouter avec les chilis et les feuilles de coriandre coupées finement.



6. Zum Anrichten den Spargel auf Teller legen und mit dem Chutney anrichten.

---

# Spargelsuppe mit Coquille St. Jaques

von Eckhard und Brigitte

800 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

2 Kartoffeln

150 g Blattspinat (TK)

1/4 l trockenen Weißwein  
Spargelwein z.B. Silvaner

Salz, Zucker

abgeriebene Muskatnuss

Msp Natron



# Zubereitung

1. Grünen und weißen Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Einige Spargelköpfe zur Deko der Suppe aufheben und nur bissfest garen.
2. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Spargel und Kartoffeln mit Weißwein oder Cidre weich kochen.
4. Blattspinat (TK Ware) ist für eine grüne Farbe nötig. Msp Natron damit die Farbe bleibt nach dem Kochvorgang.
5. Zum Schluss alles fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
6. Suppe noch einmal abschmecken und dazu die gegrillte Jakobsmuscheln servieren.

1. Eplucher le bas des asperges vertes et complètement les asperges blanches. Couper en petits pièces. Garder quelques pointes d'asperges pour la décoration. Il faut en cuire à part ferme.
2. Eplucher et couper en petit dés les pommes de terre.
3. Cuire les asperges et les pommes de terre au vin (ou cidre).
4. Des épinards en branche sont nécessaires pour obtenir une belle couleur, une pincée de soude pour la garder après la cuisson.
5. Finalement préparer une purée des légumes.
6. Assaisonner et servir avec les St. Jacques grillées.



---

# Quiche au saumon et asperges

von Brigitte D.

150 g de saumon fumé ou saumon frais coupé en dés

250 gr de pâte brisée

500 gr d'asperges vertes

25 cl de crème fraîche

25cl de lait

1 cuillerée à soupe de moutarde

3 œufs

Beurre pour le moule

Poivre et sel



# Préparation

---

1. Faire cuire la pâte à blanc pendant 10 minutes.
  2. Pelez les asperges et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Egouttez-les sur un papier absorbant.
  3. Garnissez le fond de tarte précuit des asperges et le saumon.
  4. Dans un saladier battez ensemble les œufs, la crème, le lait, la moutarde, poivre et sel.
  5. Versez l'ensemble sur la tarte.
  6. Faites cuire à four moyen environ 45 minutes.
1. Mürbeteig in eine gebutterte Quicheform legen und 10 Minuten blind backen.
  2. Spargel schälen und in Stücke schneiden. In kochendem, gesalzenem Wasser 15 min kochen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
  3. Auf dem Quicheboden Spargel und Lachs (geräuchert oder frischer in Würfeln geschnitten) verteilen.
  4. In einer Schüssel die Eier, die Crème fraîche, die Milch, Senf, Pfeffer und Salz vermengen
  5. Die Eiermischung über Spargel und Lachs verteilen.
  6. Bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten backen.

---

# Spargelsalat mit Artischocken und Tomaten

von Ute und Jörg

Mengen nach eigener Einschätzung

Weißer und grüner Spargel

Artischockenherzen

Olivöl

Zitronensaft

Knoblauch

Tomaten

Schalotte

Rote Zwiebel

Kapern

Pinienkerne

Zitronenschale gerieben

Himbeeressig\*

Sherryessig\*

Whiskyessig\*

Basilikum

Frischer Koriander

Pfeffer, Salz

\*Himbeere = framboise

\*Essig = vinaigre





# Zubereitung

1. Weißen und grünen Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser (viel Salz, etwas Zucker) "al dente" kochen.
2. Nach dem Kochen sofort mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Artischockenherzen halbieren, trockentupfen und in Olivenöl braten. Pfeffern, salzen, etwas Zironensaft und kleingehackten Knoblauch dazu geben. Abkühlen lassen.
4. Größere Tomaten entkernen und in Stücke schneiden oder Kirschtomaten halbieren. Pfeffern, salzen.
5. Dressing :
  - (1) Knoblauch, rote Zwiebel, Schalotte klein schneiden / hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen, aber nicht braun werden lassen.
  - (2) Kapern ohne Öl rösten, Pinienkerne rösten.
  - (3) Olivenöl mit den drei Essigsorten abschmecken, mit (1) + (2) mischen, ggf. mit Pfeffer und Salz abschmecken.Alle Zutaten in eine Schale/Schüssel geben, mischen und 1 Std ziehen lassen, gehackten Koriander und Basilikum dazu geben und nochmal mischen.

Dazu Lammfilet.

1. Éplucher les asperges, les couper en morceaux et cuire dans l'eau avec du sel et peu de sucre „al dente“.
  2. Après la cuisson plonger dans l'eau froide.
  3. Couper les cœurs d'artichaut en deux, laisser bien égoutter et faire cuire à la poêle dans l'huile d'olives. Assaisonner avec du sel et du poivre et peu de jus de citron et de l'ail haché. Laisser refroidir.
  4. Éépiner et couper en morceaux les tomates ou couper en deux les petites. Assaisonner.
  5. Dressing:
    - (1) Hacher l'ail, l'oignon rouge et l'échalote. Faire cuire à la poêle sans dorer.
    - (2) Faire dorer les câpres et les pignons sans huile. Déguster un mélange d'huile avec les vinaigres, ajouter (1)+(2) et assaisonner.Mettre le tout dans un saladier . Laisser macérer pendant une heure. Ensuite y ajouter de la coriandre hachée et du basilic.
- Accompagner le filet d'agneau.

---

# Risotto aux asperges

von Dominique und Daniel

300g de petits pois

500g d'asperges vertes

2 échalotes

100g de parmesan

250g de riz arborio

20cl de vin blanc

huile d'olive

bouillon de légumes



# Comment faire

---

1. Cuire les asperges à la vapeur 5 minutes
2. Les couper en morceaux. réserver les pointes a part.
3. Préparer le bouillon dans un litre d'eau
4. Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive; ajouter le riz et cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide; verser le vin blanc et cuire à feu doux jusqu'à total absorption
5. Ajouter les petits pois, mettre le reste de bouillon; les morceaux d'asperges; le parmesan;
6. Ajouter les pointes d'asperges avant de servir.

1. Spargel fünf Minuten kochen.
2. Spargel in Stücke schneiden und die Spitzen beiseite legen.
3. 1 l Gemüsebrühe herstellen.
4. Schalottenwürfel in Olivenöl andünsten; Reis dazu geben und weiter dünsten bis der Reis glasig ist; Weißwein und einen Teil der Brühe zugeben und bei kleiner Flamme kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
5. Erbsen und den Rest der Brühe zugeben sowie die Spargelstücken und den Parmesan.
6. Spargelspitzen erst kurz vor dem Servieren zugeben.

Bon Appétit



---

# Spargel mit Speckbohnen und Champignons

von Dorota und Karl-Heinz

Zutaten (für 2 Personen):

1 kg weißen Spargel

500g Grüne Bohnen

500g Champignons

200g Speckstreifen

Sahne

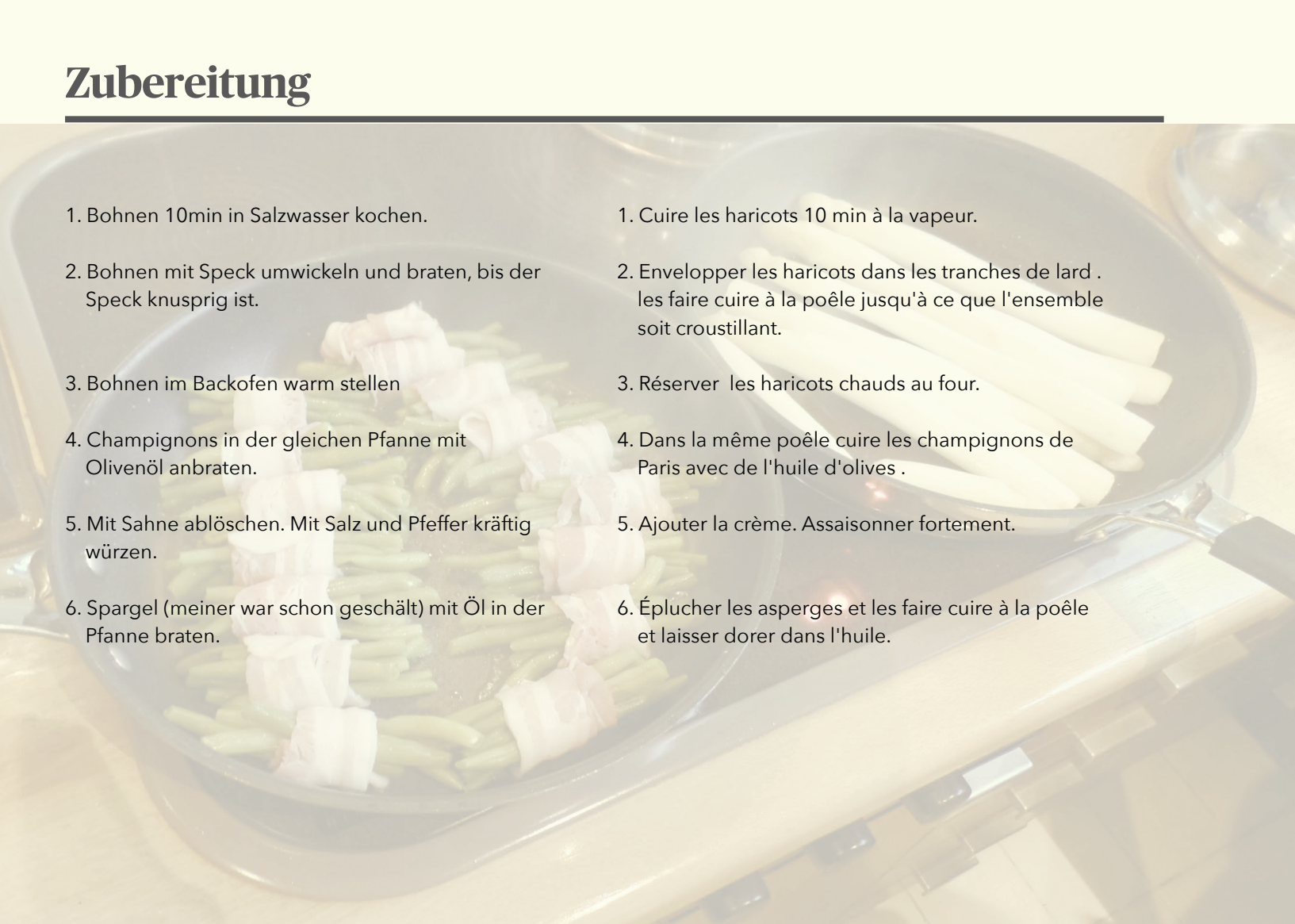
Salz, Pfeffer

Olivenöl



# Zubereitung

---

- 
1. Bohnen 10min in Salzwasser kochen.
  2. Bohnen mit Speck umwickeln und braten, bis der Speck knusprig ist.
  3. Bohnen im Backofen warm stellen
  4. Champignons in der gleichen Pfanne mit Olivenöl anbraten.
  5. Mit Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
  6. Spargel (meiner war schon geschält) mit Öl in der Pfanne braten.
1. Cuire les haricots 10 min à la vapeur.
  2. Envelopper les haricots dans les tranches de lard . les faire cuire à la poêle jusqu'à ce que l'ensemble soit croustillant.
  3. Réserver les haricots chauds au four.
  4. Dans la même poêle cuire les champignons de Paris avec de l'huile d'olives .
  5. Ajouter la crème. Assaisonner fortement.
  6. Éplucher les asperges et les faire cuire à la poêle et laisser dorer dans l'huile.

---

# Spargel mit Sternanis und Curry-Garnelen

von Jörn (und Katharina)

Für zwei Portionen

400 g weißer Spargel

2 Sternanis

1 EL Honig

2 EL Noilly Prat (Wermut)

Öl

12 Garnelen

Grobe Currymischung

Korianderblätter





# Zubereitung

---

1. Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden.
2. Spargel in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 3 EL Wasser, Sternanis und Honig zugeben. Zuletzt mit Wermut ablöschen und warm stellen.
4. Garnelen in Öl anbraten und mit Salz und Curry würzen.
5. Mit dem Spargel anrichten und mit Koriander garnieren.

1. Éplucher les asperges et coupez-les en morceaux.
2. Faire cuire à la poêle les asperges et assaisonner - sel, poivre.
3. Ajouter 3 CS de l'eau, la badiane et le miel.
4. Faire cuire à la poêle les crevette, assaisonner au curry.
5. Décorer avec les feuilles de coriandre.





Außerdem Marlene und Joachim mit einem Rezept dabei. Und in Gedanken auch Rüdiger und Fernando, dessen „idea“ - Spargel auf der Plancha mit Pilzsoße - telepathisch ihren Weg in die Rezeptsammlung geschafft hat.

Danke an Brigitte D. für das Lektorat der französischen Texte und Dank an alle, die zum Gelingen der Spargelkonferenz beigetragen haben.