



Rezept: 1/2020



Marinierter Spargel mit Kirschtomaten und gehobeltem Parmesan

Spargel waschen und schälen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Wasser mit Salz würzen. Den Spargel dann bissfest garen und sofort in Eiswasser abkühlen.

Kirschtomaten putzen und halbieren.

Je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer mit dem Zitronensaft in einer Schüssel vermengen.

Nun das Öl dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Spargel und Tomaten mit der Vinaigrette marinieren.

Nun zuerst beides auf den Teller geben und den Parmesan großzügig darüber hobeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 50 ml. Olivenöl

- 1 Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 50 g Parmesan



Rezept: 2/2020



Spargel gegrillt

Den Spargel schälen und mit allen Zutaten in eine Alufolie packen. Auf dem Grill 15-20 Minuten garen.

Eignet sich hervorragend als Beilage zu Fleisch aber auch solo zum genießen.

Der Spargel gart im eigenen Saft und braucht durch den geriebenen Käse auch keine extra Soße.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Zutaten

- 4 Stangen Spargel
- 10 g Butter
- 2 Eßl. Käse
(geriebenen Edamer)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer



Rezept: 3/2020



Erdbeer-Chilli-Chutney

Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Das Grün wegschneiden und die Früchte grob würfeln. In einem Topf mit dem Zucker und dem Salz vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Kerne der Chilli entfernen und sie dann in sehr feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls sehr klein würfeln. Alles zu den durchgezogenen Erdbeeren geben.

Die Zimtstange und den Essig ebenfalls zugeben. Alles einmal aufkochen lassen und dann bei sehr kleiner Hitze langsam einkochen lassen.

Das kann bis zu 2-3 Stunden dauern.

Gegen Ende gut aufpassen und regelmäßig umrühren. Wenn die Masse dicklich wird, kann sie leicht anbrennen.

Den tasmanischen Pfeffer mit einem Messer sehr fein hacken und am Schluss in das dickliche Chutney geben. Evtl. mit Salz, Zucker oder Pfeffer abschmecken.

Die Zimtstange entfernen und das Chutney heiß in kleine Gläser mit Twist-Off-Verschluss füllen. Die Gläser sofort verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

Das Chutney schmeckt sehr gut zu Käse und hellem Fleisch.

Die Menge ergibt 8 sehr kleine Gläser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten

- | | |
|------------------------------|---|
| - 1500 g Erdbeeren | - 2 Chillischoten, rot und scharf |
| - 350 g Zucker | - 300 ml. Essig, (Honigessig oder milder Weißweinessig) |
| - ¼ Tl. Salz | - 1 Stange Zimt |
| - 3 große Schalotten | - 1 Tl. Pfeffer, tasmanischen |
| - 1 Stück Ingwer, daumengroß | |



Rezept: 4/2020



Erdbeer-Basilikum-Konfitüre

Die Erdbeeren waschen und das Grün entfernen, dann vierteln und in einen großen Topf geben.

Gelierzucker darauf geben und einen Schuss Zitronensaft aufkochen lassen und 4 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit das Basilikum in Streifen schneiden. 2 Min. vor Kochzeitende das Basilikum unterrühren.

Gelierprobe machen, wer möchte kann auch alles pürieren, den Balsamico unterrühren und die Konfitüre in ausgekochte Gläser füllen und diese verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 900 g Erdbeeren
- 50 g Basilikum
- 40 ml Zitronensaft

- 1 Paket Gelierzucker
- 1 Eßl. Aceto balsamico



Rezept: 5/2020



Karamellierter Spargel mit Erdbeeren und Vanilleeis

Spargel in wenig Wasser mit Zucker und Salz kurz bissfest kochen.

Wer mag, kann mit Minze oder Melisse garnieren

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen, mit dem Orangensaft ablöschen, leicht reduzieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Spargel zugeben und leicht karamellisieren lassen. Erdbeeren, Vanilleeis und Spargel auf einem Teller anrichten.

Zutaten

- 200 g Spargel, weiß
- Salz, Zucker
- 120 g Erdbeeren
- 20 g Butter

- 2 EL Zucker
- 2 EL Orangensaft
- 4 Kugeln Eis, Vanille



Rezept: 6/2020



Das ultimative Spargelrezept

Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Den Spargel schälen und nebeneinander auf die Folie legen. Mit Salz und Zucker würzen und mit der zerlassenen Butter übergießen. Mit einer zweiten Folie zudecken und die Folien überall gut verschließen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten garen.

Für größere Mengen ist diese Art, finde ich, am besten geeignet, ich habe auf diese Weise schon mehr als 5 kg Spargel (auf 2 Blechen, dann mit Umluft 180 Grad) für Gäste zuberei-

tet, diese immer in Kräuterflädle mit frischem gekochtem Schinken gewickelt und mit Soße Hollandaise serviert.

Bei dieser Zubereitungsart kommt der volle Spargelgeschmack zur Geltung und Vitamine bleiben erhalten und werden nicht ausgekocht. Dann gibt es noch einen Vorteil bei dieser Zubereitungsart: man kann den Spargel heiß in kleineren Portionen auf die Teller geben und den Rest in der Alufolie im ausgeschalteten Ofen warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 2 kg Spargel, frischer weißer
- 60 g Butter, zerlassene
- Salz und Zucker



Rezept: 7/2020



Spargel-Quinotto

Den Tofu in Würfel schneiden. Die Tofuwürfel im Öl der getrockneten Tomaten anbraten.

Dann die geschnittene Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und dazugeben.

Den gewaschenen Quinoa dazugeben, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen (wenig, da die getrockneten Tomaten sehr würzig sind.)

Ca. 15 min köcheln lassen, bis der Quinoa gar ist.

Den Spargel waschen und schälen. Spargel in ca 5 cm große Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten auf den Quinoa legen und mit einem Decken verschließen

Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Den Quinoa mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 5 Tomaten, getrocknete, in Öl, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Tasse Quinoa
- 1 Stück Tofu, ca 120 g
- ½ Bund Spargel
- 2 EL Pinienkerne



Rezept: 8/2020



Spargelstrudel

Den Spargel waschen, schälen und ca. 1/3 der Enden abschneiden und dann den Spargel beiseite stellen.

Die Spargelenden in Wasser mit Salz und Zucker weich kochen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Während die Spargelenden garen, etwas Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spargelstangen darin unter Wenden je nach Dicke 3-4 Minuten braten. Salzen und Pfeffern.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Quark mit Spargelpüree, Eigelb und Petersilie glatt rühren, die Masse mit Salz, Pfeffer (oder gekörnter Bouillon) und Muskatnuss kräftig abschmecken.

Die Strudelblätter aufeinander schichten, dabei jedes zweite Blatt mit etwas zerlassener Butter bepinseln.

Die Spargel-Quark-Masse aufstreichen, dabei an allen Rändern 4-5 cm frei lassen. Den Spargel auf der Quarkmasse verteilen (nicht alle Spitzen in die gleiche Richtung schauen lassen.)

Den Teig an den beiden schmalen Seiten über die Füllung schlagen und von der Längsseite her zu einem Strudel einrollen. Im Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 35-40 Minuten backen. Dabei öfter mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Zutaten

- 8 Strudelblätter

- ½ EL Butter

Für die Füllung:

- 600 g Spargel

- ½ Bund Petersilie

- 150 g Quark

- Salz und weißer Pfeffer,

- 2 Eigelb, Muskat,

- evtl. gekörnte Bouillon

- 1 Prise Zucker



Rezept: 9/2020



Erdbeerbeet mit feinsten Schokolade

Die Erdbeeren vierteln und auf einen Teller legen.

Wer mag, kann das Dessert auf einer Waffel servieren oder zusammen mit einer Kugel Eis genießen.

Dann die Kuvertüre und Nutella schmelzen lassen und die Kokosraspeln hinzugeben.

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

Die flüssige Schokolade über die Erdbeeren gießen.

Zutaten

- 10 große Erdbeeren
- 10 g Nutella
- 50 g Vollmilchkuvertüre
- 1 TL, gestr. Kokosraspel
- 10 g Zartbitterkuvertüre



Rezept: 10/2020



Erdbeer-Kokos-Dessert

Den Joghurt und die Raffaello-Pralinen zusammen mit dem Pürrierstab pürieren, dann Zucker unterrühren.

Die Erdbeeren mit dem Portwein beträufeln. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben.

6 Dessertgläser bis zur Hälfte mit der Creme füllen, dann eine Schicht Erdbeeren darauf verteilen, zum Schluss wieder die Creme darauf geben.

Mit etwas Kokosstreusel bestreuen und mit einer Erdbeeren dekorieren.

Wenn Kinder mitessen, lässt man den Portwein einfach weg.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 400 g Erdbeeren, geviertelt
- 100 g Zucker
- 150 g Konfekt (Raffaello)
- 8 Eßl. Portwein
- 500 g Naturjoghurt
- 500 ml Schlagsahne
- etwas Kokosraspeln



Rezept: 11/2020



Spargel mal ganz anders

Den frischen Spargel schälen. In Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter gar kochen (sollte noch etwas Biss haben).

Jeweils 2-3 Stangen Spargel je nach Dicke mit einer Scheibe Gouda einwickeln, dann in eine Scheibe Schinken wickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.

Dann werden diese Spargel-Gouda-Schinken-Teilchen in Mehl gewendet und anschließend leicht abgeklopft.

Dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.

Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen – es geht beides.

Schmeckt super lecker, man braucht keine Beilagen mehr, (macht tierisch satt) und der Spargel schmeckt mal ganz anders.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------|
| - 500 g frischer Spargel | - Scheiben gek. Schinken |
| - 250 g Käse (Gouda oder Edamer), in Scheiben geschnitten | - 2 verquirlte Eier |
| - 250 g möglichst große | - 100 g Mehl |
| | - 100 g Semmelbrösel |
| | - Öl zum Braten |



Rezept: 12/2020



Erdbeer - Tiramisu

Die Erdbeeren waschen und trockentupfen. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone, 60 g Puderzucker und 4 Eßl. Orangenlikör in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Mascarpone, Joghurt, den restlichen Puderzucker mit dem übrigen orangenlikör mit einem Rührgerät schaumig rühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone Mischung heben.

Nun ein Drittel der Amaretti oder Löffelbiskuits in einer Glasschale zerbröseln und jetzt abwechselnd das Erdbeerpüree, die Mascarponecreme und die Erdbeerscheiben solange in Schichten übereinander geben, bis alles aufgebraucht ist.

Das Tiramisu mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen, Mit einem Rest der Erdbeerscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten

- | | |
|--------------------------|--|
| - 1 kg Erdbeeren | - 200 g Schlagsahne |
| - 160 g Puderzucker | - 6 Eßl. Orangenlikör |
| - 200 g Vollmilchjoghurt | - 400 g Löffelbiskuits oder Amarettis |
| - 1 Zitrone (Saft) | |
| - 500 g Mascarpone | |



Rezept: 13/2020



Spargel Pizza

Pizzateig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech auslegen. Ajvar, Öl und Knoblauch mischen und auf dem Teig verstreichen.

Den Spargel waschen und auf dem Teig verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und zwischen den Spargel legen.

Den Ziegenfrischkäse zerbröseln und über alles geben, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 bis 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten

- 400 g Pizzateig aus dem Kühlregal
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eßl. Olivenöl
- 125 g Ajvar, scharf oder mild aus dem Glas
- 500 g Spargel
- 150 g Tomaten, klein
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer



Rezept: 14/2020



Spargel



Erdbeeren

Erdbeer-Joghurtdessert mit frischen Erdbeeren

Erdbeeren waschen und verlesen. Die Gelatine einweichen. Den Joghurt mit gesiebtm Puderzucker und Vanillezucker verrühren.

Die Hälfte der Beeren mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixer 10 Min. pürieren.

Die Gelatine ausdrücken und im Wasserbad auflösen. Joghurt, die zerdrückten Erdbeeren und die Gelatine mischen.

Joghurtmasse in eine kalt ausgespülte Puddingform füllen und zugedeckt 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Auf eine Servierplatte stürzen und den restlichen Erdbeeren servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Zutaten

- 300 g Erdbeeren

- 500 g Joghurt, 3,5 %

- 125 g Puderzucker

- ½ Pack. Vanillezucker

- 8 Blätter Gelatine, weiß



Rezept: 15/2020



Spargel in Basilikum – Spargel- Sauce

Den Spargel schälen. Die Schalen 10 Minuten in ½ Liter Brühe kochen.

Die Spitzen vom Spargel abschneiden. Die Hälfte der Stangen in kleine Stücke schneiden, und beiseite stellen. Den Rest wie gewohnt kochen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Spargelspitzen dazu geben.

Die Spargelstückchen mit der gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit heißer Butter glasieren. Dann 200 ml Spargelbrühe vom Auskochen der Schalen dazu geben und 10 Min. zugedeckt kochen.

Basilikumblätter und Schmand dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Muskat, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Kurz heiß werden lassen, dann den gekochten Spargel mit der Sauce überziehen und heiß servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Schnitzke

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten

- 1 kg Spargel

- ½ Liter Gemüsebrühe

- 1 Zwiebel

- 30 g Butter

- 1 Bund Basilikum

- 50 g Schmand oder Joghurt

- Salz, Pfeffer, Muskat,
Zucker. Limettensaft