

SPARGEL &



ERDBEEREN

... und viele weitere
Frühlingsboten

GU

Kleiner Überblick



Seite 06

Wissenswertes für die Frühlingsküche auf einen Blick: Worauf ist beim Spargelkauf zu achten und wie bleiben Erdbeeren am längsten frisch?

Alles Spargel



Seite 12

Spargel satt! Ob weiß oder grün, Spargel ist das Gemüse der Saison und begeistert mit feinem Aroma und Vielseitigkeit: Heute klassisch, morgen modern, immer leicht und lecker.



Entdecken Sie die vielen Spargel-Erdbeer-Kombi-Rezepte in diesem Buch auf den Seiten **23, 31, 73, 95, 123** und **147**.

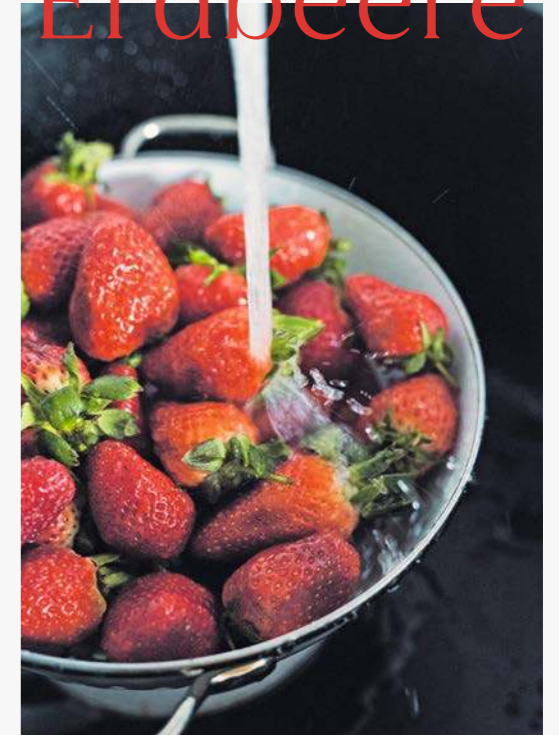
Alles Frühling



Seite 62

Jetzt kommen frische Aromen auf den Teller: Bärlauch, Erbse und Radieschen stehen in den Startlöchern und warten nur darauf, mit uns die leichte, grüne Küche zu feiern.

Alles Erdbeere



Seite 108

Die können so viel mehr als Konfitüre! Erdbeeren sind der rote Knaller im Frühling und schmecken in feinen Desserts, fruchtigen Salatkombis und pikanten Gerichten.

Rezeptregister 154

Impressum 158

Spargel richtig eingekauft und aufbewahrt

Das Aussehen gibt einen ersten Hinweis auf die Frische des edlen Gemüses: Die Stangen müssen fest und knackig sein und eine glatte, feste Außenfläche haben. Die Schnittstellen sehen saftig und keinesfalls trocken aus. Außerdem sollten die Köpfe bzw. Spitzen von weißem Spargel geschlossen sein – ein untrügliches Zeichen, dass diese nicht bereits durch die Erde gebrochen waren, sondern die Stangen zum richtigen Zeitpunkt gestochen wurden. Da grüner Spargel immer aus der Erde schaut, sind seine Köpfe auch etwas geöffnet.

Wer den Frischetest vom Händler vorgeführt bekommt oder sogar selbst randarf, kann mehr feststellen: Ritzt man die Schnittstelle der Stange mit dem Fingernagel ein, tritt etwas Flüssigkeit aus. Reibt man die Stangen aneinander, quietschen sie.

Auf vielen Märkten gibt es inzwischen einen besonderen Service: Die Spargelstangen werden vor Ort geschält. Wenn Sie den Spargel am selben Tag zubereiten und er wirklich erst beim Kauf von der Schale befreit wird, spricht nichts dagegen.

Die Schalen und Enden vom geschälten Spargel nicht wegwerfen, sondern in einem Topf mit reichlich Wasser, einer Prise Salz, etwas Zucker und einem Stück Butter 20–30 Minuten köcheln lassen, danach abseihen. So entsteht ein aromatischer Fond, der perfekt als Basis für Spargelsuppe, Risotto oder Saucen verwendet werden kann und sich auch toll einfrieren lässt.

Zu Hause wird der Spargel am besten so aufbewahrt: Ein Küchentuch unter den kalten Wasserstrahl halten, dann auswringen. In dieses Tuch gewickelt kann der Spargel im Kühlschrank bis zu vier Tagen auf seinen Einsatz warten. Geschält kann man Spargel auch einfrieren. Am besten zuerst auf einem Tablett vorfrieren, damit die Stangen nicht aneinanderkleben. Zum Garen die gefrorenen Stangen ins kochende Wasser legen und kürzer garen als frische.

Spargel-Kartoffel-Salat mit Erbsencreme

Für 4 Personen

Zubereitung 25 Min.

Garen 25 Min.

Pro Portion ca. 465 kcal

 vegetarisch

Für den Salat:

800 g grüner Spargel
500 g kleine neue Kartoffeln
Salz
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Weißweinessig
4 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer
4 EL Olivenöl

Für die Erbsencreme:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
250 g frisch gepalte Erbsen
(ersatzweise TK)
1 Bund Basilikum
150 g Crème fraîche
2 TL Zitronensaft
Salz | Pfeffer

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen, schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und längs vierteln. Beides in einen Dampfgarer geben und ca. 20 Min. garen (Alternativ den Spargel ca. 15 Min., die Kartoffeln ca. 20 Min. in kochendem Salzwasser garen).

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Essig, Senf, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer und 4 EL Öl in einer großen Schüssel mischen. Kartoffeln und Spargel heiß unterheben.

3 Für die Erbsencreme Schalotten und Knoblauch schälen, halbieren und fein schneiden. In einem kleinen Topf in 1 EL Öl andünsten, die Erbsen dazugeben und ca. 5 Min. mitgaren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, die Hälfte davon mit Crème fraîche, Zitronensaft, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Topf geben. Alles pürieren. Restliches Basilikum grob zerzupfen.

4 Zum Servieren den Salat auf Teller verteilen, jeweils mit einem Klecks Creme anrichten und mit restlichem Basilikum bestreuen.



Spargel-Kartoffel-Tarte mit Frühlingspesto

Für 4 Personen

Zubereitung 40 Min.

Backen 30 Min.

Pro Portion ca. 610 kcal

 vegetarisch

800 g festkochende Kartoffeln
400 g TK-Blätterteig (8 Scheiben à 12 x 12 cm)
1 kg grüner Spargel
5 EL Zitronensaft
Salz
2 EL Bärlauchpesto
1 EL Aceto balsamico bianco
1–2 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Sesam
Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in 25–30 Min. gar kochen. Die Blätterteigscheiben auf der Arbeitsfläche nebeneinander auftauen lassen.

2 Inzwischen den Spargel waschen und die oberen 8 cm abschneiden. Die Stangen in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 4–5 Min. bissfest dämpfen. Den Zitronensaft mit ½ TL Salz verrühren. Den Spargel in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und ca. 10 Min. im Zitronensaft marinieren. Den Backofen samt zwei Blechen auf 200° vorheizen.

3 Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Pesto, Essig und etwas Salz verrühren.

4 Zwei Lagen Backpapier bereitlegen. Jeweils 2 Scheiben Blätterteig leicht überlappend nebeneinanderlegen und gut zusammendrücken. Die Teigränder rundherum mit den Zinken einer Gabel eindrücken, die Platten mit Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Kartoffelscheiben auf dem Teig verteilen und etwas andrücken. Die Spargelstangen abtropfen lassen und quer auf die Tartes legen, sodass die Köpfe abwechselnd nach links und rechts zeigen.

5 Das Backpapier auf die Bleche ziehen. Die Tartes im Ofen 25–30 Min. backen, dabei die Bleche mindestens einmal tauschen. Die fertigen Tartes mit Pfeffer bestreuen und servieren.



Grüne Spargel-Pasta



Für 4 Personen

Zubereitung 35 Min.

Pro Portion ca. 890 kcal

* mit Sardellen

Für das Kräuteröl:

1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie
4 Stängel Basilikum
3 Sardellenfilets
2 EL Kapern
75 ml Olivenöl
Salz | Pfeffer

Für die Spargel-Pasta

Salz | Pfeffer
500 g grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
350 g Spaghetti
2 EL Olivenöl
500 g Büffelmozzarella (4 Kugeln)

1 Für das Kräuteröl die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Einige schöne Basilikumblätter zum Garnieren beiseite legen.

2 Sardellenfilets abspülen, grob schneiden. Kapern abtropfen lassen. Zitronenschale und -saft, gehackte Kräuter, Sardellen und Kapern mit dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Salzen und pfeffern.

3 Für die Pasta in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen auch längs halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

4 Die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Spargel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Frühlingszwiebeln 2–3 Min. mitgaren. 100 ml Nudelkochwasser zugeießen, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Nudeln abgießen, tropfnass mit dem Kräuteröl vermengen. Mit dem Gemüse mischen und mit je 1 Kugel Mozzarella anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.



Spargel und Erdbeere sind nicht nur kulinarisch eine tolle Kombination! Beide Zutaten haben bei uns fast gleichzeitig Saison: Spargel von Ende April bis Juni und Erdbeeren von Mai bis Juli. Dadurch sind sie nicht nur frisch erhältlich, sondern auch eine umweltfreundliche Wahl, da sie keine weiten Transportwege benötigen.



Wildkräuter mit Spargel und Erdbeeren

Für 4 Personen

Zubereitung 25 Min.

Marinieren 15 Min.

Pro Portion ca. 125 kcal

 **vegan**

500 g weißer Spargel

200 g Erdbeeren

½ Bund Sauerampfer

Salz | Pfeffer

1 EL milder Weißweinessig

4 EL Rapsöl

1 Den Spargel waschen und schälen. Die trocknen Enden abschneiden, die rohen Stangen schräg in sehr feine Scheiben schneiden.

2 Die Erdbeeren abbrausen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Sauerampfer waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Den Spargel mit den Erdbeeren und dem Sauerampfer mischen.

3 Für das Dressing Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren und vorsichtig untermischen. Den Salat vor dem Servieren ca. 15 Min. durchziehen lassen.



für die Frühlings-Bowl

Pikante Zuckerschoten

Für 4 Personen
Zubereitung 15 Min.
Pro Portion ca. 110 kcal

1 Zuckerschoten waschen und bei Bedarf entfädeln. Dann in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 2–3 Min. garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und die welken grünen Teile abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Gochugaru, etwas Salz und Pfeffer mischen und herausnehmen.

2 Sesamöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln unter Rühren kurz darin anbraten. Zuckerschoten dazugeben und 1–2 Min. unter Wenden erhitzen. Die Sesammischung unterrühren und die Zuckerschoten anrichten.

400 g Zuckerschoten
 2 Frühlingszwiebeln
 2 EL Sesam
 2 TL Gochugaru (koreanische Chiliflocken; Asienladen; ersatzweise Pul Biber)
 Salz | Pfeffer
 2 TL geröstetes Sesamöl

 *vegan*



zu Sushi & Co.

Gewokte Radieschen

Für 4 Personen
Zubereitung 15 Min.
Pro Portion ca. 60 kcal

1 Die Radieschen vom Grün trennen, putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Radieschengrün waschen, gut trocken schütteln und in breite Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Wok erhitzen. Radieschen zugeben und unter ständigem Rühren 2–3 Min. kräftig anbraten. Am Ende den Essig zugießen und das Radieschengrün unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in kleinen Schüsseln anrichten.

2 Bund Radieschen mit schönem Grün
 2 EL geröstetes Sesamöl
 2 TL Reisessig (ersatzweise Apfelessig)
 Salz | Pfeffer

 *vegan*



Chicorée- Hähnchen-Salat

Für 4 Personen

Zubereitung 30 Min.

Pro Portion ca. 440 kcal

➤ mit Huhn

2 Hähnchenbrüste (à 150 g)
Salz
Cayennepfeffer
1 EL Honig
2 EL Sesamöl
250 g weißer Spargel
4 EL Aceto balsamico bianco
(ersatzweise Weißweinessig)
Zucker
8 EL Traubenkernöl (ersatzweise
Sonnenblumenöl)
40 g Butter
4 Chicorée (à 100 g)
250 g Erdbeeren

1 Hähnchenbrüste mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Honig mit Sesamöl verrühren und die Hühnerbrüste darin wenden.

2 Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Aus Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und Öl eine Sauce rühren und die Spargelabschnitte darin marinieren.

3 Die Hühnerbrüste in der Butter auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste in ca. 10 Min. fertig garen, dabei ab und zu wenden. Wenn sie sich bei sanftem Fingerdruck fest anfühlen, sind sie fertig.

4 Von den Chicorée die Strünke entfernen, Blätter waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren abbrausen und entkelchen.

5 Chicorée in breite Streifen schneiden und auf Tellern anrichten. Erdbeeren vierteln und den Salat damit garnieren, die Sauce mit den Spargelstücken darübergeben. Die Hühnerbrüste in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.



Erdbeer-Kokos-Trifle mit Ingwerstreuseln

Für 4 Personen

Zubereitung 40 Min.

Pro Portion ca. 585 kcal

 *vegan*

Für die Streusel:

80 g Weizenmehl (Type 405)
30 g kernige Haferflocken
80 g Rohrzucker
1 TL Ingwerpulver
Salz
50 g vegane Margarine

Für die Erdbeeren:

2 Bio-Limetten
20 g Rohrzucker
500 g Erdbeeren
2 EL Agavendicksaft

Für die Creme:

100 g Kokoscreme
2 EL Agavendicksaft
250 g ungesüßter Sojaghurt

Außerdem:

Backpapier für das Blech

1 Für die Streusel den Backofen auf 180° vorheizen. Mehl, Haferflocken, Zucker, Ingwerpulver und 1 Prise Salz mischen. Die Margarine in einem Topf schmelzen, die Mehlmischung dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich Streusel gebildet haben. Die Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Backofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen.

2 Die Limetten heiß waschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen (oder mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden) und den Saft auspressen. Die Limettenschale mit ein paar Tropfen Saft beträufeln, im Zucker wenden und beiseitestellen.

3 Die Erdbeeren abbrausen, Kelche entfernen und die Beeren je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL Limettensaft mit dem Agavendicksaft verrühren und die Erdbeeren darin marinieren.

4 Für die Creme die Kokoscreme in einem Topf schmelzen, dann vom Herd nehmen und mit dem Agavendicksaft und dem restlichen Limettensaft sowie dem Sojaghurt verrühren.

5 Die Streusel abkühlen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren auf vier Gläser verteilen und die Hälfte der Streusel daraufgeben. Erst die Creme, dann die restlichen Erdbeeren und Streusel daraufschieben. Die Trifles nach Belieben zugedeckt im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen, mit der gezuckerten Limettenschale bestreuen und servieren.



Schokocreme mit Erdbeere und Spargel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung 25 Min.

Kühlen 2 Std.

Pro Portion ca. 600 kcal

 *vegetarisch*

150 g dunkle Kuvertüre

400 g Crème fraîche

400 g Erdbeeren

2 Stangen weißer Spargel

1 Die Kuvertüre grob zerkleinern. Die Crème fraîche unter ständigem Rühren erhitzen. Die Kuvertüre dazugeben und rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Die Schokoladencreme in Gläser oder Schälchen füllen und für ca. 2 Std. kalt stellen.

2 Inzwischen die Erdbeeren abbrausen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Dann mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln.

3 Erdbeeren und Spargelstreifen dekorativ auf der Schokoladencreme anrichten und sofort servieren.

In Deutschland gibt es sogar Bauernhöfe, die Spargel und Erdbeeren als Doppelspezialität anbieten. Die frischen Erdbeerfelder und Spargeläcker nebeneinander laden zu einer feinen Ernte-Tour ein. So kommt man auf den Geschmack und unterstützt gleichzeitig lokale Landwirte!



Das Schönste



am Frühling?

**Die Tage werden heller
und die Teller bunter!**

Dank Spargel und Erdbeeren wird es farbenfroh. Damit Ihr Spargel knackig und Ihr Erdbeer-Tiramisu herrlich cremig wird, präsentieren wir Ihnen hier die besten Rezepte von klassisch bis kreativ. Apropos kreativ: Wie wunderbar die Stars der Saison zusammen schmecken, zeigen unsere speziellen Spargel-Erdbeer-Rezepte. Und weil der Frühling noch viel mehr zu bieten hat, gibt es ein eigenes Kapitel für Bärlauch, Kohlrabi und Co. Wow, so bunt und lecker war der Frühling schon lange nicht mehr!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9634-7



www.gu.de