

Spargel & Rucola



Inhalt

[Feine Frühlingsboten – In bester Gesellschaft](#)

[Weiß trifft Grün – Step by Step zum Genuss](#)

Salate

[Spargelsalat mit Orangenfilets](#)

[Gebratene Feigen mit Rucola und Pecorino](#)

[Rucolasalat mit karamellisierten Äpfeln](#)

[Rucola-Linsen-Salat mit Birnen](#)

[Grüner Spargel mit Parmesan auf Orangen-Oliven-Salat](#)

[Linsen-Spargel-Salat mit gekochten Eiern](#)

[Spargelsalat mit Räucherlachs](#)

[Marinierter grüner Spargel mit Avocado](#)

[Rucola-Thunfisch-Salat mit Bohnen und Zwiebeln](#)

[Spargel-Birnen-Salat mit Kräutern und Feta](#)

[Weißer Spargel mit Schinken und Rucola-Erdbeer-Salat](#)

[Spargelsalat mit Radicchio und Erdbeeren](#)

[Hähnchen-Spargel-Salat mit Pekannüssen](#)

[Rucolasalat mit lauwarmer Entenbrust](#)

[Rucolasalat mit Schweinefilet und Erdbeeren](#)

[Rucolasalat mit Roter Bete](#)

Snacks & Suppen

[Spargel-Möhren-Wraps mit Sojasauce](#)

[Kräuter-Crêpes mit Spargel](#)

[Minipizzen mit Rucola-Schinken-Röllchen](#)

[Rucolabrot mit Schinken und Mozzarella](#)

[Rucola-Tramezzini mit Putenschinken](#)

[Hähnchenbrust-Wraps mit Rucola](#)

[Spargelcremesuppe mit Schnittlauch](#)

[Gemüsesuppe mit Rucola-Pesto](#)

[Exotische Suppe mit grünem Spargel](#)

[Rucolasuppe mit Frühlingszwiebeln](#)

[Spargelsuppe mit Lachsforelle](#)

[Rucolasuppe mit Knoblauchchips](#)

[Spargel-Zitronengras-Suppe mit Curry](#)

Mit Fisch & Fleisch

[Saiblingsfilet mit grünem Spargel](#)

[Spaghetti mit Rucola und Räucherlachs](#)

[Rucola-Spargel-Salat im Lachsmantel](#)

[Weißer Spargel mit Räucherlachs](#)

[Gedämpftes Lachsfilet mit grünem Spargel](#)

[Zanderfilet mit grünem Spargel und Champagnersauce](#)

[Grüner Spargel mit Seeteufelmedaillons](#)

[Kartoffel-Lachs-Spieße mit Rucola-Pesto](#)

[Frittata mit Spargel und Räucherforelle](#)

Blätterteig-Quiche mit Spargel und Lachs

Leipziger Allerlei mit Spargel und Garnelen

Spargelgratin mit Schinken

Weißer Spargel mit gebratenem Kalbsfilet

Kalbsmedaillons auf grünem Spargel

Rinderfilet mit Spargel und Champignons

Roastbeef mit Rucola und Tomaten

Schweinefilets mit Paprika-Dip und Rucola-Sellerie-Salat

Hähnchenroulade mit Rucola und Schafskäse

Hähnchenbrustfilet mit Spargel und Kartoffeln

Hähnchenkeulen mit Spargel und Kirschtomaten

Vegetarisch

Spargelomelett mit Kartoffeln und Paprika

Weißer Spargel mit drei Saucen

Spargel-Tortilla mit Avocado und Pinienkernen

Spargel-Quiche mit Ricotta und Parmesan

Spargelrisotto mit frittiertem Knoblauch

Rucola-Ravioli in Ricotta-Kräuter-Sauce

Spaghetti mit Rucola und Chili

Linguine mit Rucola-Pesto

Italienischer Nudelaufbau mit Spargel und Erbsen

Pizza mit Tomaten und Rucola

[Spargelpfanne mit Kartoffeln und Dicken Bohnen](#)

[Spargel-Brokkoli-Curry mit Erdnüssen](#)

[Glasierter Tofu mit Reismudeln und Spargel](#)

[Rezeptregister](#)

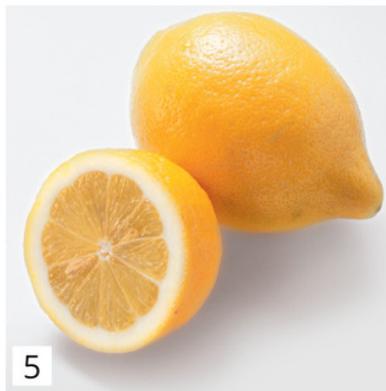
[Impressum](#)

[Bildnachweis](#)

Feine Frühlingsboten

In bester Gesellschaft

Spargel und Rucola – die zwei Boten des Frühlings sind zusammen unschlagbar, aber auch solo erfüllen sie mit den richtigen Partnern höchste kulinarische Ansprüche.



1 LACHS ist zu Spargel der ideale Begleiter, wenn es etwas feiner sein soll. Frischer Lachs wird gedämpft, gebraten oder pochiert. Als Räucherlachs benötigt er nur wenig Vorbereitung.

2 TOMATEN sind ein Allroundtalent. Sie kommen roh, gedünstet oder püriert zum Einsatz und passen zu Spargel wie auch zu Rucola. Cocktailtomaten sind süßlich aromatisch.

3 KARTOFFELN – besonders neue Kartoffeln – schmecken zu Spargel am allerbesten. Sie müssen vor dem Kochen nicht geschält, sondern nur gründlich abgebürstet werden. Sie werden als Pellkartoffeln serviert.

4 SCHINKEN ist zu Spargel unschlagbar. Als Rohschinken-Spezialitäten gelten Schwarzwälder Schinken, Westfälischer Knochenschinken, Parmaschinken und Serranoschinken. Aber auch gekochter Schinken wird gern dazu gegessen.

5 ZITRONE kommt häufig ins Spargelkochwasser. Die Säure sorgt nicht nur dafür, dass der Spargel weiß bleibt, sondern gibt außerdem vielen Speisen ein frisches Aroma.

6 ÖL ist neben Essig Grundbestandteil einer guten Vinaigrette. Zu Rucola passen aromatische Öle wie Oliven-, Sesam-, Walnuss- oder Traubenkernöl.

7 BÄRLAUCH ist mit dem Knoblauch verwandt und hat ein ähnliches Aroma. Bärlauchblätter werden vor der Blüte im Frühling geerntet und wie Rucola am besten roh verwendet.

BUTTER ist in zerlassener Form schon für viele der höchste Genuss zu gekochtem Spargel. Außerdem gehört sie natürlich in die Sauce hollandaise, für Genießer zum Spargel der Saucenklassiker schlechthin.

EIER kommen verquirlt mit Spargel in die Pfanne und werden zu Tortilla, geben mit Ricotta vermischt der Spargelquiche eine schöne Haube und werden als Pfannkuchen zum Spargelmantel.

ERDBEEREN sind vielleicht als Salatzutat für Rucola noch etwas ungewohnt, bringen aber nicht nur Farbe, sondern auch eine fruchtige Note ins Spiel.

GRÜNER SPARGEL schmeckt etwas kräftiger als der weiße. Daneben gibt es noch Mini-Grünspargel oder Thai-Spargel mit dünnen, sehr zarten Stangen, die nicht geschält werden müssen und in wenigen Minuten gar sind.

KÄSE ist in seiner Vielfalt so abwechslungsreich, dass die unterschiedlichsten Sorten zu Rucola passen. Parmesan – der würzige Hartkäse – wird im Pesto verarbeitet oder gehobelt über Salat gestreut. Schafs- oder Ziegenkäse gibt Rucolasalaten den letzten Geschmackskick.

PINIENKERNE kommen ins Pesto und werden über Salate gestreut. Ihr Geschmack wird noch intensiver, wenn sie in einer Pfanne ohne Fett geröstet werden.

SCHNITZEL oder **STEAKS** zählen zu den herzhaften Begleitern von Spargel. Roastbeef ergänzt sich – ebenso wie Kalbsfilet – gut mit Rucola.

Weiß trifft Grün

Step by Step zum Genuss

Für Spargel – egal, ob weiß, grün oder violett – und Rucola gilt: Für den perfekten Genuss sollte man sie so frisch wie möglich verwenden. Anbei ein paar Tipps, damit auch bei der Zubereitung nichts schief geht.

Spargel kochen, dämpfen oder braten



- 1 Sie können den Spargel lose garen oder in Portionen teilen. Dafür die Spargelbündel mit Küchengarnt mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.
- 2 In einem breiten Topf reichlich Wasser mit 1 EL Butter, Salz, Zucker und Zitrone aufkochen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.
- 3 Wenig Wasser in einem Dämpftopf mit Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Spargel in den Einsatz legen. Zugedeckt etwa 10 Minuten bissfest dämpfen.
- 4 Geschälten Spargel in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butter oder Öl 6 bis 8 Minuten braten. Nach Belieben mit einigen Löffeln Gemüsebrühe ablöschen.

Rucola vorbereiten und Pesto zubereiten



1 Den Rucola verlesen, dabei welke Blätter aussortieren. Rucola in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen. Trocken schütteln oder schleudern.

2 Die groben Stiele vom Rucola entfernen und die Blätter nach Belieben klein schneiden oder in Stücke zupfen.

3 Für das Pesto 100 g Rucola mit 1 bis 2 Knoblauchzehen, 50 g Pinienkernen, 50 g geriebenem Parmesan und 5 EL Olivenöl in den Blitzhacker oder Mixer geben.

4 Alles fein pürieren und nach und nach noch etwas Olivenöl untermixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce hollandaise zubereiten



1 Eine Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

2 Schalotte mit 1/8 l Gemüsebrühe, 50 ml Weißwein, 1 Schuss Weißweinessig und 1 TL schwarzen Pfefferkörnern in einem Topf aufkochen. Auf ein Drittel einköcheln lassen.

3 Drei Eier trennen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben, die Eiweiße anderweitig verwenden.

4 Die eingekochte Flüssigkeit durch ein Sieb zu den Eigelben geben. 125 g Butter in einem Topf zerlassen, den Schaum abschöpfen.

5 Die Eigelbmasse im heißen (nicht kochenden!) Wasserbad bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Sauce schlagen.

6 Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die flüssige Butter nach und nach unterschlagen, sodass eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Salate

Spargelsalat

mit Orangenfilets



Zutaten

700 g weißer Spargel
3 Orangen
2 Schalotten
1 kleine orangefarbene Peperoni
3 EL Olivenöl
4 cl Noilly Prat
Zucker
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL kalte Butter
2 TL Zitronenthymianblättchen

Zubereitung

für 4 Personen

1 Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Anschließend längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln (z. B. mit dem Sparschäler oder Trüffelhobel).

2 Die Orangen mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden, den austretenden Saft auffangen und den Rest der Orangen gut ausdrücken.

3 Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstreifen darin mit den Schalottenwürfeln und den Peperonistreifen andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.

4 Mit Noilly Prat und Orangensaft ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Orangenfilets unterheben und mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die kalte Butter in Flöckchen unterrühren.

5 Zum Servieren den Spargel mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten, mit den Thymianblättchen bestreuen und mit etwas Sud aus der Pfanne beträufeln.

Tipp

Wenn Sie diesen Salat noch etwas aufpeppen möchten, können Sie ihn als lauwarmes Gemüse mit gebratenen Garnelen, Lachs oder Entenbrustfilet servieren.

Gebratene Feigen

mit Rucola und Pecorino

