Angespargelt mit neuen Rezeptideen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezepte der Woche

Es ist endlich wieder Spargelzeit. Das Königsgemüse ist beliebt wie eh und je. Aber immer nur „anspargeln“ mit dem Klassiker Hollandaise und Kartoffeln? Geht da nicht noch mehr? Doch natürlich, Spargel fühlt sich in allen möglichen Zubereitungsweisen wohl.

Wir zeigen hier drei frühlingsfrische Rezepte mit ungewöhnlichen Geschmackskombinationen. Denn Spargel geht auch leicht orientalisch angehaucht im Duett mit zartem Lamm und fruchtigem Granatapfel, als Appetizer werden die weißen Stangen zum ernstzunehmenden Bruschetta-Konkurrenten und in Kombi mit Hähnchenbrust und einem grünen Rucola-Pesto kann die Hollandaise mal Pause machen.

Ran an das Königsgemüse, die Saison dauert schließlich nicht ewig, am 24. Juni, dem Johannistag, ist wieder alles vorbei.

Warmer Lammsalat mit Spargel

Portionen: 2

1 Bund	weißer Spargel
500 g	Lammfilets
1	Granatapfel
200 g	Feldsalat
30 g	Walnüsse
2 EL	Crema Aceto Balsamico
Je 1 EL	Walnussöl und Olivenöl
1	Knoblauchzehe
Etwas	Salz und Pfeffer



Zubereitung

- **Lammfilets** trockentupfen, mit Pfeffer und Salz würzen.
- Den **Feldsalat** putzen und gründlich waschen. Den **Granatapfel** halbieren und die Kerne herausklopfen, diese zum Feldsalat geben.
- **Walnüsse** halbieren und zum Feldsalat geben.
- **Spargel** sorgfältig schälen und von den Enden ca. 2 Zentimeter abschneiden. Spargel in reichlich kochendes **Salzwasser** geben und 6 Minuten kochen. Vor dem Abschütten etwas Kochwasser für das Dressing entnehmen und für später zur Seite stellen.
- **Spargel** abgießen und kurz in kaltem Wasser abschrecken, sodass er noch warm ist.
- Eine Pfanne mit einem **1 El Olivenöl** erhitzen, die **Knoblauchzehe** andrücken und in die Pfanne geben. Die **Lammfilets** von beiden Seiten scharf anbraten, innen sollten sie rosa bleiben.
- **Lammfilets** aufschneiden und in die Mitte des Tellers geben. Darauf die Salatmischung setzen und die Spargelstangen drapieren.
- **Walnussöl** mit 1-2 EL **Spargelwasser** und etwas **Salz und Pfeffer** verrühren. Über den Salat geben. **Crema Aceto Balsamico** darüberträufeln. Lauwarm genießen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Delikate Spargel-Häppchen mit Parma-Schinken

Portionen: 4

12 Stangen	weißer Spargel
6 Scheiben	Parmaschinken
Etwas	Olivenöl
1	Baguettebrot
150 g	Frischkäse
Etwas	Salz
Etwas	rosa Pfeffer
150 g	Rucola



- Den Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in gesalzenem Wasser in ca. 12 Minuten gar kochen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Um jede Stange Spargel 1/2 Scheibe Parmaschinken wickeln.
- Das Baguette in 12 Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und in einer großen Pfanne knusprig anrösten.
- Jede Baguettescheibe dünn mit Frischkäse bestreichen, salzen, pfeffern und etwas Rucola auflegen. Auf jede Scheibe eine mit Schinken umwickelte Spargelstange legen und servieren.

Spargel mit Rucola-Pesto und pikantem Hähnchen

Portionen: 2



1 Bund	weißer Spargel
2	Hähnchenbrüste
2 TL	Portugiesischer Peri Peri Rub (z. B. Cape Herb & Spice)
200 g	Rucola
125 ml	Olivenöl
50 g	Pinienkerne
50 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
Etwas	Salz & Pfeffer

- Hähnchen trockentupfen und kräftig mit Peri Peri-Würzmischung würzen. Mit Öl beträufeln.
- Spargel schälen, Enden abschneiden, die Stangen in gesalzenem Wasser in ca. 12 Minuten bissfest kochen.
- Rucola waschen, ein paar Blättchen beiseite legen. Aus dem Rest mit Olivenöl, geriebenem Parmesan, Pinienkernen (auch hier ein paar zurückbehalten) und der Knoblauchzehe mit dem Stabmixer ein Pesto machen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Hähnchen in der Pfanne gar braten. Spargel und Hähnchen auf Tellern anrichten. In der Pfanne die restlichen Pinienkerne anrösten, Rucolablätter, Pesto und Pinienkerne über Hähnchen und Spargel verteilen.