# Spargel frisch auf den Tisch!

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

**Genuss**
Rezepte der Woche

Endlich ist Spargelzeit! Da kann gar nicht oft genug was von dem delikaten Kaisergemüse auf den Tisch kommen. Aber immer nur der Klassiker mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise? Nee, da geht mehr Abwechslung. Wir haben mal drei Rezepte aus unterschiedlichen Küchen dieser Welt zusammengetragen, die uns den Spargel mal raffiniert anders präsentieren – als Salat mit Fisch, als Kombi mit Pasta und fernöstlich mit einer knusprigen Panade. So macht die Spargelzeit gleich dreifach Spaß. Und dabei sind die Rezepte alle trotzdem einfach und schnell gemacht.

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

## Warmer Spargelsalat mit Kabeljau

Zutaten — Portionen: 4

| | |
|---|---|
| 1 Kilo | weißer Spargel |
| 600 g | Kabeljaufilets |
| 2 | Schalotten |
| 8 EL | Olivenöl |
| 200 ml | Gemüsefond |
| 1 | Zitrone |
| 2 EL | Kapern (aus dem Glas) |
| Etwas | Zucker, Salz und Pfeffer |
| Je 4 Stiele | Basilikum und glatte Petersilie |
| 50 g | Parmesankäse |

## Zubereitung

Mit Anleihen aus der nordischen und der mediterranen Küche wird Spargel zu einem besonderen Genuss.

- **Spargel** schälen und schräg in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Dicke Stangen längs halbieren. **Schalotten** abziehen, würfeln und in **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne andünsten.
- **Spargelstücke** (bis auf die Köpfe) dazugeben, kurz mitdünsten. **Gemüsefond** angießen. Alles etwa fünf Minuten kochen lassen, dann die **Spargelköpfe** dazugeben und weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
- In der Zwischenzeit den **Kabeljau** waschen, abtupfen und salzen. In einer anderen Pfanne mit **2 EL Olivenöl** scharf auf der Hautseite anbraten, wenden, Hitze runterdrehen und den Fisch gar ziehen lassen.
- Die **Zitrone** auspressen. **Zitronensaft**, **Kapern** mit etwas Flüssigkeit aus dem Glas, **4 EL Olivenöl**, etwas **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren und über den Spargel geben. **Basilikum** und **Petersilie** von den Stängeln zupfen und fein hacken. **Parmesan** hobeln. Über den Spargel geben.
- **Kabeljau** mit **Pfeffer** und **Salz** nachwürzen, auf dem lauwarmen Salat servieren.



## Cannelloni mit weißem Spargel

Portionen: 4

| | |
|---|---|
| 1 Kilo | weißer Spargel |
| 8 Scheiben | Parma-Schinken |
| 16 | Lasagne-Blätter |
| 3 | Eigelbe |
| 125 g | Butter |
| 125 g | Parmesan (gerieben) |
| Etwas | Salz, Pfeffer, Zitronensaft |
| 3 TL | Paprikamus (z.B. Lutenitza von Pelagonia) |

- **Spargel** schälen und in Wasser bissfest kochen. **Lasagneplatten** in Salzwasser kochen, dass sie weich genug zum Rollen sind.
- **Butter** im Topf schmelzen lassen. **Eigelbe** mit einem **TL Wasser** im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Butter in dünnem Strahl dazugießen, weiterschlagen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronensaft** und **Paprikamus** würzen. Ein Drittel **Parmesan** unterrühren.
- Je zwei **Lasagneblätter** leicht überlappend auf Arbeitsfläche legen. Darauf eine Scheibe **Schinken** und drei Stangen **Spargel** legen. Salzen, pfeffern, etwas Soße drübergeben, rollen. Die Rollen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Soße bestreichen und **Parmesan** drübergeben. Im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten backen.



## Spargel-Katsu aus Japan

Portionen: 2

| | |
|---|---|
| 4 | Schweineschnitzel |
| 8 Stangen | grüner Spargel |
| 130 g | Tempuramehl |
| 3 | Eier |
| 200 g | Panko-Paniermehl |
| ca. 200 ml | Pflanzenöl zum Frittieren |
| Etwas | Pfeffer und Salz |
| Je 4 EL | Barbecue-Soße & Mayo |

- Enden des **grünen Spargels** abbrechen, die Stangen einmal in der Mitte teilen. Wer **weißen Spargel** nehmen will (geht auch), muss diesen aber gut schälen und vorher leicht bissfest kochen. Grünen Spargel kann man roh verwenden.
- **Eier** in einer Schüssel verrühren, etwas **Salz und Pfeffer** dazugeben.
- **Schnitzel** einmal durchschneiden, ordentlich flach klopfen (je dünner, desto besser), **mehlieren**, auf einer Seite mit Ei einreiben.
- Jeweils eine Spargelstange in dem Fleisch einrollen.
- Die Rollen dann erst von außen **mehlieren**, dann einmal durch das **Ei** ziehen und anschließend mit **Panko-Paniermehl** ummanteln.
- **Pflanzenöl** in Pfanne erhitzen, die Rollen darin goldbraun frittieren.
- **Barbecuesoße** und **Mayonnaise** vermischen, Spargel-Katsu darin tunken.