Ideen-Freiheit in der Spargelzeit

Die Spargelzeit steht vor der Tür! Und jedes Jahr freuen wir uns wie verrückt auf die Saison des Königsgemüses. Aber jedes Jahr die gleiche Frage: Geht dazu noch mehr als Sauce Hollandaise und Kartoffeln? Na, klar! Wir haben drei frühlingsfrische Rezepte in petto, die den Spargelgenuss auf ein anderes Level heben. Alle drei sind aber nicht kompliziert oder besonders aufwendig, sondern gehen schnell und mit wenigen Zutaten von der Hand, werden Sie aber staunen lassen. Perfekt für ein schnelles Abendessen, einen schönen Sonntagsbrunch oder ein leichtes Mittagessen. Spargel drei Mal anders: Ran an die Stangen, fertig, los!

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

Flatbreads „Frühlingsstyle“

Zutaten — Portionen: 4

8	Flatbreads oder kleine Pitabrote
1/2 Glas	Ajvar (z. B. von Alimpex)
1/2 Dose	stückige Tomaten (z. B. Oro di Parma)
1/4	frischer Rotkohl
200 g	frischer Spinat
16	Stangen weißer Spargel
2	Knoblauchzehen
2	rote Zwiebeln
Etwas	Pfeffer und Salz
100 g	geriebener Pizzakäse (z. B. von Finello)
Etwas	Olivenöl

Zubereitung

- **Spargel** schälen, mit etwas **Olivenöl** in eine Grillpfanne geben und anbraten, bis sich Grillstreifen zeigen.
- Etwas **Wasser** angießen und den Spargel darin leicht bissfest garziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die **Flatbreads** nochmal flachdrücken (ggf. vorher aufklappen, sollten sie schon gefaltet sein). Mit etwas **Olivenöl** beträufeln. Den **Knoblauch** fein hacken und auf den **Flatbreads** verteilen.
- Mit **Käse** bestreuen und für 6 bis 8 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und das Brot knusprig ist.
- Den **frischen Rotkohl** und die roten Zwiebeln fein schneiden, mit Salz würzen und kurz mit den Händen kneten. **Spinat** waschen und kurz zum Spargel in die Pfanne geben, dort zusammenfallen lassen.
- **Flatbreads** aus dem Ofen nehmen, mit einer Mischung aus **Ajvar** (Paprika-Auberginenpaste) und **stückigen Tomaten** bestreichen.
- **Spargelstangen** auf die Brote verteilen, mit **Zwiebeln**, **Spinatblättern** und **Rotkohl** belegen, mit etwas **Olivenöl** beträufeln.
- Man kann das Rezept statt mit Flatbreads oder Pitabroten auch mit frischem Pizzateig zubereiten. Dann aber die Ajvar-Tomatenmischung und den Käse vor dem Backen auftragen.

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

Herrlich mit Halloumi vom Grill

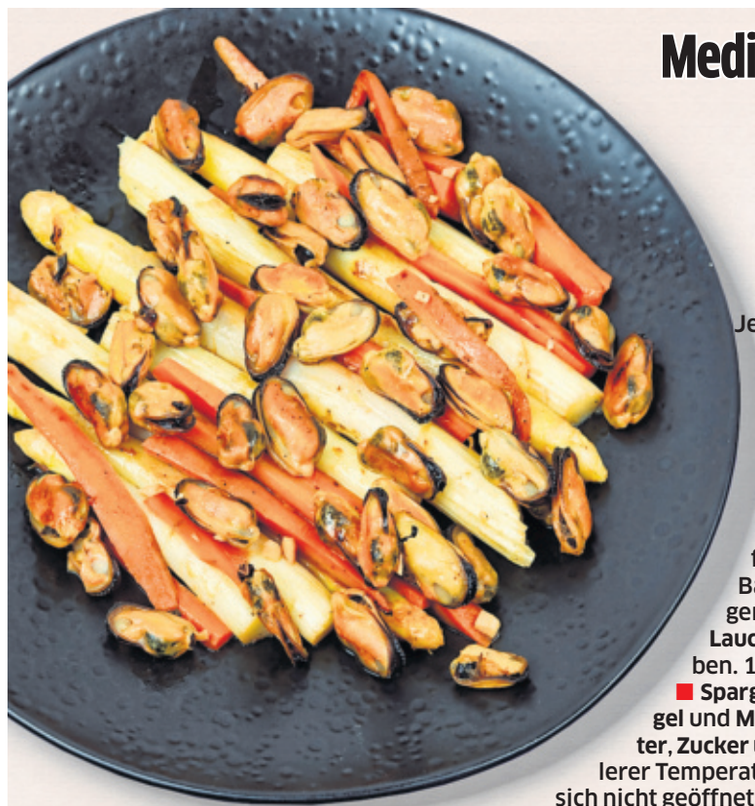


Portionen: 4

12 Stangen	weißer Spargel
12 Stangen	grüner Spargel
300 g	Halloumi (z. B. Greco)
Etwas	Olivenöl
1	Zitrone
2	Knoblauchzehen
1 EL	Balsamico-Essig
4 Zweige	frischer Thymian
Etwas	Brunnenkresse
Etwas	Pfeffer, Salz und Butter

- **Weißen Spargel** schälen, den **grünen Spargel** im unteren Drittel abbrechen (an der Stelle, wo es natürlich „knackt“, wenn man ihn biegt).
- **Halloumi-Grillkäse** quer in größere Stücke schneiden. Mit etwas **Olivenöl**, einem TL **Zitronensaft**, **Pfeffer** und **Salz** sowie den abgezupften Blättchen von vier Zweigen **Thymian** in einer Schüssel marinieren.
- **Weißen Spargel** in Salzwasser, das mit einem Spritzer **Zitronensaft** versetzt wurde, sehr bissfest kochen (ca. 10 bis 15 Minuten). Die letzten 5 Minuten den **grünen Spargel** dazugeben.
- **Spargel** abschütten und mit etwas **Olivenöl** begießen. Grill anheizen. **Spargel** und **marinierten Halloumi** auf den Grillrost geben und dort von beiden Seiten goldbraun werden lassen. Auf Tellern anrichten, **zerlassene Butter** darübergeben und das Ganze mit **Kresse** garnieren.

Mediterran mit Muscheln



Portionen: 2

1,5 Kilo	Miesmuscheln
1 große	Zwiebel & 1 Stange Lauch
4	Karotten
1,5 l	Gemüsebrühe
4	Nelken und Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter & Piment
Je 150 ml	Weißwein & Prosecco
400 g	Spargel
1 EL	Butter
Etwas	Salz, Zucker & Zitronensaft
1	Eigelb
1/2	Kräuterbutter (z. B. Meggle)

- **Zwiebel** schälen, mit **Lauch** in Ringe schneiden. **Karotten** in Streifen schneiden. Von **Miesmuscheln** Barthaare entfernen, Muscheln reinigen. **Gemüsebrühe** in Topf füllen. **Lauch**, **Zwiebeln** und **Gewürze** hineingeben. 10 bis 15 Minuten aufkochen.
- **Spargel** schälen. **Weißwein**, **Möhren**, **Spargel** und **Muscheln** in die Brühe geben. **Salz**, **Butter**, **Zucker** und **Zitronensaft** zufügen. Bei mittlerer Temperatur 20 Minuten kochen. **Muscheln**, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen.
- **Eigelb**, 50 ml vom **Spargel-Muschelsud** und **Prosecco** über dem Wasserbad aufschlagen. **Muscheln** von Schale befreien. **Spargel** und **Möhren** anrichten, **Muscheln** und **Sauce** darübergeben. Mit **Kräuterbutter** servieren.