



**ZEIT DER LANGEN KERLE!**

**UNSERE TOP 10 SPARGELREZEPTE**

Dass Spargel nicht nur zu Klassikern wie Schnitzel & Sauce Hollandaise passt, ist längst klar. Er macht auch in frischen Salaten und knusprigen Tartes eine tolle Figur. Kombiniert mit würzigem Räucherlachs, fruchtigen Erdbeeren oder einer aromatischen Vinaigrette sind die edlen Stangen eine wahre Geschmacksexplosion! Hier kommen unsere Top 10 Spargelrezepte!



## VITELLO MIT SPARGEL

4 Portionen | Zubereitung: 140 Minuten



### ZUTATEN:

1 Handvoll Blattsalat  
1 EL Blütenhonig, flüssig  
200 g Cocktailtomaten  
25 ml Himbeeressig  
400 g Kalbsfilet  
3 Stangen grüner Spargel  
3 Stangen weißer Spargel  
Rosmarin  
Thymian  
Salz & Pfeffer

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

GRAEF Alleschneider  
Kochtopf  
Spargelschäler  
Zerhacker



**Schritt 1:** Das Kalbsfilet salzen und pfeffern. Kräuter hinzugeben und mit Hilfe von Frischhaltefolie wie ein Bonbon zusammenwickeln. Das gerollte Filet in Alufolie einwickeln und im Wasserbad bei 58 ° C für ca. 90 Minuten pochieren.

**Schritt 2:** Das pochierte Filet anschließend aus der Alufolie wickeln, erneut mit Frischhaltefolie ummanteln und anfrieren.

**Schritt 3:** Den weißen Spargel schälen und ca. 1 cm der Enden abschneiden. Beim grünen Spargel ca. 1/3 schälen und ebenfalls das Spargelende um ca. 1 cm kürzen. Die Cocktailtomaten halbieren.

**Schritt 4:** Die restlichen Zutaten in einen Zerkleinerer geben und zu einer Vinaigrette verrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette zum Spargel geben und zusammen ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**Schritt 5:** Das Filet mit Hilfe eines Alleschneiders in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend Spargel und Blattsalat auf den Kalbscheiben verteilen. Mit der Vinaigrette garnieren.



# MARINIERTER GRÜNER SPARGEL MIT RÄUCHERLACHSMOUSSE

2-4 Portionen | Zubereitung: 30 Minuten



Copyright Bilder/Rezepte © Kuhn Rikon

## ZUTATEN:

500 g grüner Spargel  
50 ml Spargelsud  
1 EL frischer Kerbel  
1 EL Zitronenmelisse  
1 Prise Kristallzucker  
1 TL Dijonsenf  
3 EL Rapsöl  
2 EL Frischer Zitronensaft  
1 EL weißer Balsamico Essig  
Meersalz & schwarzer Pfeffer  
4 Scheiben Toastbrot oder Baguette

## ZUTATEN FÜR DIE RÄUCHERLACHSMOUSSE:

300 g Räucherlachs  
100 g saurer Halbrahm (oder Crème fraîche)  
1 TL Meerrettich (aus dem Glas)  
1 EL Zitronensaft  
Meersalz & schwarzer Pfeffer

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Kuhn Rikon Dampfgartopf  
Gemüsemesser  
Küchenmaschine



**Schritt 1:** Den grünen Spargel waschen, die Enden um 1/3 kürzen, nach Bedarf schälen. Den Kerbel und die Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken.

**Schritt 2:** Den Räucherlachs in Streifen schneiden und mit Crème fraîche, Zitronensaft und Meerrettich in der Küchenmaschine fein pürieren. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine kleine Schüssel geben und für mindestens 1 Stunde kühl stellen.

**Schritt 3:** Den Spargel mit 100 ml Wasser in den HOTPAN® Comfort geben. Den Deckel auflegen und Kochassistent der App starten.

**Schritt 4:** Sobald die Kochzeit abgelaufen ist, den Spargel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen, dann auf eine Platte geben. Von dem Spargelsud 50 ml auffangen und diesen mit Zitronensaft, Zucker, Kerbel Zitronenmelisse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Öl kräftig unterschlagen. Die Marinade über den Spargel gießen und für eine Stunde ziehen lassen.

**Schritt 5:** Den Spargel auf Teller anrichten und mit Marinade beträufeln. Mit einem Löffel von der Lachsmousse garnieren. Mit getoastetem Toastbrot oder Baguettescheiben servieren.

Mehr Rezepte gibt es hier:  
[www.kochform.de/KOCHMAGAZIN](http://www.kochform.de/KOCHMAGAZIN)



VEGGIE

# SPARGEL IM BLÄTTERTEIG

6 Portionen | Zubereitung: 35 Minuten



## ZUTATEN:

320 g Blätterteig  
6 Scheiben Cheddar  
1 Ei  
2 EL Frischkäse  
1 TL Olivenöl  
2 EL Pesto (z.B. Basilikumpesto)  
1 Bund grüner Spargel  
nach Bedarf Sesamkerne  
Salz & Pfeffer

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Mühlen  
Backhelfer  
Backblech



**Schritt 1:** Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Spargel waschen, trocknen und anschließend in Olivenöl schwenken. Nach Bedarf salzen und pfeffern.

**Schritt 2:** Für die Füllung das Pesto mit dem Frischkäse vermengen. Den frischen Blätterteig ausrollen und in 6-8 Rechtecke schneiden. Auf jedes Rechteck den Pesto-Frischkäse gleichmäßig verteilen. Danach eine Scheibe Cheddar sowie 3-4 Spargelstangen darauflegen.

**Schritt 3:** Zwei gegenüberliegende Ecken des Teigs vorsichtig anheben und mittig zusammen zupfen. Für einen besseren Halt leicht andrücken. Die Blätterteigbündel mit geschlagenem Ei bestreichen. Nach Geschmack mit Sesamkörnern garnieren.

**Schritt 4:** Alles zusammen im Ofen für 20 bis 25 Minuten backen - der Blätterteig sollte goldbraun und der Spargel zart und geröstet sein.



# OMELETTE MIT RÄUCHERLACHS, BÄRLAUCH & SPARGEL

1 Portion | Zubereitung: 30 Minuten



## ZUTATEN:

2-3 Eier  
2-3 grüne Spargelstangen  
2 Blatt Bärlauch  
Butterschmalz  
1 Scheibe Räucherlachs  
1 Handvoll Salat  
Dressing

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Antihaft-Pfanne  
Pfannenwender  
Le Creuset Frühstücksteller



**Schritt 1:** Die Eier mit einem Schneebesen luftig verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Holzige Enden vom Spargel schneiden.

**Schritt 2:** Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer Antihaft-Pfanne erhitzen. Den grünen Spargel ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

**Schritt 3:** Erneut etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Masse mit einem Pfannenwender etwas bewegen.

**Schritt 4:** Den Räucherlachs, den gebratenen grünen Spargel und etwas Salat mit Dressing auf die Oberseite (Hälfte) des Omelettes drapieren. Die Pfanne schräg halten und das Omelette mit Hilfe des Pfannenwenders umschlagen. Die Oberseite des Omelettes gegebenenfalls mit flüssiger Butter bestreichen, damit das Omelette schön glänzt.

VEGGIE

# NUDELSALAT MIT SPARGEL, ERDBEEREN & PESTO

4 Portionen | Zubereitung: 45 Minuten



## FÜR DEN SALAT:

3/4 Bund Basilikum  
15 g Himbeeressig  
250 g Nudeln  
6-8 schwarze Oliven  
30 ml Olivenöl  
2 große Feischtomaten  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
Salz & Pfeffer

## FÜR DEN SPARGEL:

1 EL Olivenöl  
10 Stangen weißer Spargel  
1 EL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer

## FÜR DIE GARNITUR:

8 Erdbeeren  
1 EL grüner Pfeffer  
1 Bund Rucola

## FÜR DAS PESTO:

1 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Olivenöl  
20 g Parmesan  
10 g Pinienkerne

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

WMF Schäler



**Schritt 1:** Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen längs in Streifen schneiden. Die dünnen Spargelstreifen mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und mindestens für 10 Minuten durchziehen lassen.

**Schritt 2:** Für das Pesto die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Zusammen mit Basilikum und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab alles zusammen zerkleinern.

**Schritt 3:** Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Danach hacken und zum Pesto hinzugeben. Den Parmesan fein reiben und ebenfalls im Pesto unterrühren.

**Schritt 4:** Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und abschrecken. Die Haut der Feischtomaten abziehen - anschließend die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und grob würfeln. Die Basilikumblätter für den Nudelsalat in feine Streifen schneiden. Die Oliven entkernen und in Ringe schneiden. Olivenöl, Himbeer-Essig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Alle Zutaten für den Salat sowie das Dressing locker unter die Nudeln heben.

**Schritt 5:** Zum Anrichten die Spargelstreifen in einem Rautenmuster auf einem großen Teller verteilen. Den Nudelsalat mittig auf den Teller geben. Erdbeeren, grüne Pfefferkörner und Rucola nach Belieben darauf drapieren. Zum Schluss um und auf den Salat das Basilikum-Pesto träufeln. Auch die restliche Marinade vom Spargel kann dafür verwendet werden!

Mehr Rezepte gibt es hier:  
[www.kochform.de/KOCHMAGAZIN](http://www.kochform.de/KOCHMAGAZIN)

Koch|Form

# SPARGELSALAT

## MIT RADIESCHEN & EI

2 Portionen | Zubereitung: 35 Minuten



### ZUTATEN:

250 g weißer Spargel  
 250 g grüner Spargel  
 50 g Radieschen  
 2 Schalotten  
 1 EL fein geschnittener Zitronenthymian  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 25 ml weißer Balsamessig  
 2 EL Honig  
 Salz & Pfeffer  
 12 hartgekochte, geschälte Wachteleier  
 1 Schale Gartenkresse

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

GRAEF Alleschneider



**Schritt 1:** Den weißen Spargel rundherum schälen, ca. 2 cm der Enden kürzen und den Spargel mit Hilfe des Graef Alleschneiders auf Stufe 2 in dünne Scheiben schneiden. Den grünen Spargel kürzen und ebenso schneiden. Die Radieschen putzen und mit Hilfe des MiniSlice-Aufsatzes auf Stufe 1 in dünne Scheiben schneiden.

**Schritt 2:** Für die Vinaigrette die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Thymian von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Essig, Öl, Honig miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Schritt 3:** Vinaigrette mit den Spargel-Radieschen-Scheiben vermengen und für 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Schritt 4:** Während des Marinierens die Wachteleier halbieren. Salat abschmecken, mittig auf die Teller verteilen und jeweils mit den halbierten Wachteleiern und der Gartenkresse verfeinern.



## ZWEIERLEI SPARGEL

## MIT HÜHNCHEN IM BALSAMICOSUD

2 Portionen | Zubereitung: 40 Minuten



### ZUTATEN:

200 g Hähnchenbrustfilet  
300 g Spargel, weiß  
300 g Spargel, grün  
2 Schalotten  
8-10 Mini-Rispentomaten  
2 TL Kokosöl  
1 EL Honig  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
3 EL Balsamico-Essig

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Eisenpfanne  
Spargelschäler  
Gemüsemesser



**Schritt 1:** Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel ebenfalls von den holzigen Enden befreien.

**Schritt 2:** Weißen und grünen Spargel längs halbieren und schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

**Schritt 3:** Einen Teelöffel Kokosöl in der Eisenpfanne erhitzen. Hühnerbruststücke darin 3-4 Minuten bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Hitze reduzieren, Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

**Schritt 4:** Den zweiten Teelöffel Kokosöl in die Pfanne geben und zuerst den weißen Spargel 3-4 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Dann den grünen Spargel und die Schalotten dazugeben. Weitere 3 Minuten braten.

**Schritt 5:** Fleisch zurück in die Pfanne geben. Tomaten, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben und alles gut vermengen. Mit Balsamico ablöschen und alles noch eine weitere Minute braten. Auf zwei Tellern anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.



# RISONI MIT GRÜNEM SPARGEL & KRÄUTERPESTO

4 Portionen | Zubereitung: 45 Minuten

Copyright Bilder/Rezepte © Kuhn Rikon

## ZUTATEN FÜR DAS PESTO:

1 EL Kürbiskerne  
 1 EL Pinienkerne  
 3 EL Blattpetersilie  
 1 EL Dill  
 1 EL frischer Estragon  
 4 EL geriebener Parmesankäse  
 3 EL Olivenöl  
 Salz & Pfeffer

## SONSTIGE ZUTATEN:

200 g Risoni  
 1 Schalotte fein hacken  
 2 Knoblauchzehen pressen  
 2 EL Olivenöl extra Vergine  
 1 dl trockener Weißwein  
 5 dl Instant Gemüsebouillon  
 300 g grüner Spargel  
 1 EL Butter bei Zimmertemperatur

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Kuhn Rikon Dampfgartopf



**Schritt 1:** Die Kräuter für das Pesto waschen, trockenschütteln, vom Stiel zupfen und fein hacken. Kürbis- und Pinienkerne fein hacken. Olivenöl, Kräuter, Kerne und den Käse in einer Schale vermischen, mit Salz abschmecken.

**Schritt 2:** Schalotte schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Den Spargel waschen, die Enden ca. 1/3 wegschneiden und wenn nötig etwas abschälen. Die Köpfe abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in fingerbreite dünne Scheiben schneiden.

**Schritt 3:** 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Schalotten und Knoblauch andünsten. Dann die Spargelscheiben und Risoni beifügen und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

**Schritt 4:** Die Bouillon dazugießen, den Deckel auflegen und aufkochen bis ein Dampfähnchen zwischen Deckel und Topf aufsteigt. Auf kleiner Stufe für 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann den HÖTPAN® auf die Warmhalteschüssel stellen und für 8 Minuten softgaren. In der Zwischenzeit die Spargelspitzen in der Bratpfanne mit wenig Olivenöl leicht braun braten.

**Schritt 5:** Sobald die Kochzeit beendet ist, das Pesto mit der weichen Butter dazurühren. Wenn nötig die restliche Bouillon beifügen, so dass das Risoni-Risotto noch leicht flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risoni-Risotto in tiefe vorgewärmte Teller anrichten und mit den gebratenen Spargelspitzen garnieren.

# SPARGEL RISOTTO MIT SELLERIE & MINZE

4-6 Portionen | Zubereitung: ca. 50 Minuten



## ZUTATEN:

600 g Risotto-Reis  
400 ml Weißwein  
650 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
4 Stangen Sellerie  
1 Bund grüner Spargel  
150 g Parmesan  
1 Zitrone  
1 Bund Minze  
etwas Safran  
etwas Olivenöl

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Staub Gusseisenpfanne  
Schneidbrett  
Kochmesser  
Parmesanreibe



**Schritt 1:** Zwiebel und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in kleine Stücke schneiden. Den Parmesan reiben.

**Schritt 2:** Zwiebel mit etwas Olivenöl in der Gusseisenpfanne glasig anbraten. Spargel und Sellerie hinzugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

**Schritt 3:** Die heiße Gemüsebrühe in die Pfanne gießen, den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren kochen lassen.

**Schritt 4:** Die ganze Minze (mit Stängel) und den Saft der Zitrone hinzugeben und alles ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.

**Schritt 5:** Sobald der Reis die gesamte Brühe aufgenommen hat, den Weißwein dazugeben. Das Risotto nochmals für 5 Minuten kochen lassen und den Käse mit dem Safran untermischen. Zuletzt das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## TARTE MIT SPARGEL & GERÄUCHERTEM PANCETTA

4 Portionen | Zubereitung: 80 Minuten



Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset

### FÜR DEN BODEN:

115 g Butter  
1 Eigelb  
225 g Mehl  
0,5 TL Salz  
4-6 TL Wasser

### FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g Cheddar  
300 ml Crème fraîche  
5 mittelgroße Eier  
0,25 TL Muskatnuss  
200 g Pancetta  
1 EL Pflanzenöl  
0,5 TL Salz  
250 g grüner Spargel

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Le Creuset Tarteform  
Küchenmaschine  
Antihaft-Pfanne



**Schritt 1:** Den Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C, Gasherd Stufe: 4) vorheizen. Den Cheddar reiben, die Spargelstangen waschen und auf ca. 12 cm Länge schneiden.

**Schritt 2:** Für den Teig Mehl und Salz in eine Schale sieben, Butter hinzugeben und mit den Fingerspitzen so lange verreiben, bis feine Brösel entstehen. Eigelb und ausreichend kaltes Wasser hinzugeben und die Mischung zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 20 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen.

**Schritt 3:** Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen (28 x 28 cm) und damit die Form auslegen. Den Teig in die Rillen der Form drücken, überstehende Teigreste abschneiden und den Boden an mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit Backbohnen füllen, so dass der Boden vollständig bedeckt ist. Den Teig 15 Minuten blind backen. Backpapier und Backbohnen entfernen und den Tarteboden für weitere 5 Minuten im Ofen backen.

**Schritt 4:** Für die Füllung Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Pancetta leicht anbraten (nicht kross). Überschüssiges Fett mit einem Küchentuch abtupfen.

**Schritt 5:** Eier, Crème fraîche, Muskatnuss, Salz und die Hälfte des Cheddars vermengen und mit dem gebratenen Pancetta verrühren. Den restlichen Cheddar auf den Tarteboden streuen und die Füllung daraufgeben. Die Spargelstangen vertikal und horizontal so darauf anordnen, dass vier Viertel entstehen.

**Schritt 6:** Die Form in den Ofen stellen und 35-40 Minuten backen, bis die Mitte fest und die Oberseite goldbraun ist. Die Tarte aus der Form nehmen und am besten warm genießen.



## Appetit auf mehr?

Noch mehr Rezepte und ca. 18.000 Produkte zum Kochen, Backen, Grillen & Genießen finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.kochform.de](http://www.kochform.de)

**10%  
Rabatt\***

Ihr Rabattcode:  
KFSPMH22

\* Nur ein Gutschein pro Person und Bestellung einlösbar. Mindestbestellwert 100,-€. Rabatt ist nicht mit anderen Aktionen oder Vorteilsrabatten kombinierbar und nicht für Bücher sowie Produkte der Marke Skeppshult einlösbar.

## IMPRESSUM

KochForm GmbH  
Pötzschker Weg 8  
04179 Leipzig  
Telefon: 0341 - 39 29 28 0  
E-Mail: [info@kochform.de](mailto:info@kochform.de)  
[www.kochform.de](http://www.kochform.de)

KochForm GmbH wird vertreten durch: Geschäftsführer Dr. Jörg Aßmann und Geschäftsführer Marko Schmidt

Registergericht: Amtsgericht Leipzig; Handelsregister  
Registernummer: HRB 25049

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27a Umsatzsteuergesetz (UStG): DE-263817745

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Rundfunkstaatsvertrag (RStV):  
Dr. Jörg Aßmann und Marko Schmidt

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen: [www.kochform.de/AGB](http://www.kochform.de/AGB)

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.kochform.de/Datenschutz](http://www.kochform.de/Datenschutz)