



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Spargel Rezepte – Tipps für die Zubereitung

Spargel bitte nur ganz frisch einkaufen (ideal beim Spargelbauern, bei uns ist das der „Bornheimer Spargel“). Kühl lagern. Mit einem Sparschäler schälen (siehe „[Expertentipps](#)“). Entweder mit Spargelsud (siehe „[Kochtipps](#)“) im Topf sanft garen oder im Dampfgarer, jeweils bissfest. Das geht schnell und einfach. Da könnt ihr auch nichts falsch machen. Und dazu serviert ihr kalte Dips oder warme Saucen.

Zu weißem Spargel passen:

Limonen-Dill-Dip
Krabbentzatziki
Senf Dip
Dillbutter
Estragonbutter
Schnittlauchbutter
Zitronenbutter
Braune Butter (mit Paniermehl)
Geklärte Butter
Sauce Béarnaise
Sauce Hollandaise

Zu grünem Spargel passen:

Caesar´s Dip
Tonnato Dip
Basilikumpesto
Frankfurter Kräuterbutter
Gemüsebutter
Kräuterbutter
Parmesanbutter

Als Beilage passen die kleinen Drillingskartoffeln. Die braucht ihr nur ca. 15 min. kochen und könnt sie – am besten halbiert - mit Schale essen. Und wenn das nicht reicht, könnt ihr natürlich noch die klassischen Hauptgerichte dazu servieren: Wiener Schnitzel, Rinderfilet, Kalbsmedaillons, Wildlachs,...

Ich persönlich lass diese Köstlichkeiten beim Spargeessen weg und genehmige mir dafür mehr Spargel. Nicht nur das Leben, auch die Spargelzeit ist sehr kurz (in diesem Jahr nur ca. 9 Wochen bis zum 24. Juni, Johannistag), das sollten wir effizient nutzen. Und das Wiener Schnitzel können wir wieder am 25. Juni genießen! Geht doch auch!