

---

## **Der Vorkoster: Frühlingsgemüse Spargel – saisonale Tradition, besonderer Genuss**

Italienisches Spargelrisotto .....	2
Spargelsalat .....	5
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise.....	7

## Italienisches Spargelrisotto

Rezept von Monica Riboni



Spargel ist nicht nur in Deutschland ein beliebter Frühlings-Klassiker. Auch in Italien isst man ihn gerne, dort mag man vor allem grünen Spargel. Monica Riboni zeigt dem Vorkoster, wie sie ein cremiges Risotto mit knusprigen Spargelspitzen zubereitet. Wer mag, kann es mit krossem Speck garnieren.

### Zutaten für 4 Personen:

Für die Gemüsebrühe:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Selleriestange
- 1 EL grobes Salz
- 6 schwarze Pfefferkörner (nach Geschmack)
- 2 l Wasser

Für das Risotto:

- 450 g grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- 4 Scheiben Speck (z.B. Südtiroler Speck, alternativ geräucherter Rohschinken)
- 1 Schalotte
- 90 g Butter
- 320 g Risottoreis (z.B. Carnaroli-Reis oder Vialone Nano)
- 150 ml trockener Weißwein

- 50 g Parmesankäse am Stück

**Zubereitung:**

- Für die Brühe die Zwiebel sowie die Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie putzen, ebenfalls grob zerteilen. Zusammen mit Salz und Pfeffer in den Topf geben.
- Mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen, dann für 1-2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Tipp: Käserinde vom Parmesankäse (für das Risotto) abschneiden und abspülen. Dann in die Brühe geben und mitkochen, das sorgt für extra Würze.
- Gemüsebrühe durch ein feines Sieb gießen, sodass zuletzt die klare Brühe übrig ist.
- Die Brühe anschließend während der Risotto-Zubereitung im Topf heiß halten, ohne sie zu kochen.
  
- Für das Risotto das untere Drittel des Spargels schälen und die holzigen Enden abschneiden und entsorgen.
- Spargelstangen in drei Teile schneiden: Spargelspitzen, Mittelstück und ca. 3-4 cm lange Spargelenden. Die mittleren Spargelabschnitte nochmals in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Spargelspitzen der Länge nach halbieren. Spargelenden für etwa 15-20 Min in die heiße Brühe geben, bis sie weich sind.
- Knoblauchzehe schälen und zusammen mit Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Spargelspitzen hinzufügen und für einige Minuten anbraten, bis sie knusprig sind. Mit Salz abschmecken, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Alternativ können die Spargelspitzen auch gegrillt werden.
- Speckscheiben in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie kross sind. Zwischendurch wenden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. (Den Speck kann man auch im Backofen oder auf dem Grill zubereiten.)
- Schalotte schälen und fein würfeln. Knapp die Hälfte der Butter (40 g) bei mittlerer Hitze in einer Pfanne oder einem Topf zerlassen. Schalottenwürfel dazugeben und 2-3 Minuten glasig andünsten. Dann Spargelstücke (aus der Spargelmitte) und Risotto untermischen und unter Rühren für 2 Minuten mitbraten, bis der Reis glasig ist (gut sichtbar an den Rändern der Risottokörner). Mit Weißwein ablöschen und warten, bis dieser komplett vom Risotto aufgesogen ist.
- Von der heißen Brühe je 1-2 Kellen abschöpfen und unter ständigem Rühren in das Risotto mischen. So lange kochen, bis diese fast ganz absorbiert ist. Diesen Vorgang für ca. 15 Minuten wiederholen. Brühe so lange hinzufügen, bis das Risotto eine körnige, cremige Konsistenz hat (eventuell benötigt man dafür nicht die ganze Brühe). In Italien verwendet man für das Rühren einen Holzlöffel mit einem Loch in der Mitte, denn dadurch wird das Risotto besonders gleichmäßig gar.
- Für die „Crema“ die mittlerweile weich gekochten Spargelenden aus dem Brühe-Topf nehmen und zu einem feinen Mus pürieren.
- Wenn das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat, Herd ausschalten, den Topf aber auf der Herdplatte stehen lassen. Den Rest der (kalten) Butter und die pürierte Spargel-Crema in das Risotto geben. Parmesan darüber reiben. Alles gut vermischen und 1-2 Minuten ruhen lassen.

- Zuletzt das Risotto auf einen Teller schöpfen, mit gebratenen Spargelspitzen und krossem Speck garnieren und heiß servieren.

## Spargelsalat

Rezept von Björn Freitag



Ein knackiger Salat mit grünem und weißem Spargel passt besonders gut in die Frühlingszeit: Er eignet sich als leichte Mahlzeit oder leckere Vorspeise.

### Zutaten für 4-6 Personen:

- 700 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- Salz
- 1 Schalotte
- 3 EL Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 1/2 TL körniger Senf
- 1 Limette
- Pfeffer
- 100 g Pflücksalat
- 1 Belper Knolle (alternativ ein anderer würziger Hartkäse, z. B. Parmesan)

### Zubereitung:

- Weißen und grünen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden.
- Spargel dämpfen. Der Vorkoster benutzt dafür einen Spargeltopf. Spargelstangen aufrecht in den Topf stellen, diesen mit der vorgeschriebenen Menge an Wasser füllen und eine Prise Salz hinzugeben.

- Je nach Stangendicke für 10-15 Minuten dämpfen, bis die Stangen bissfest sind. Vorsicht: Ist der grüne Spargel wesentlich dünner als der weiße, Grünspargel eventuell schon einige Minuten früher aus dem Topf nehmen, damit er nicht zu weich wird.
- Wer keinen Spargeltopf hat, kann die Stangen auch im normalen, mit etwas Wasser gefüllten Kochtopf mit Deckel und passendem Dämpfeinsatz dämpfen.
- Für die Vinaigrette Schalotte schälen, fein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, beide Senfsorten und den Saft einer Limette dazugeben und mit einem Schneebesen vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wenn der Spargel gar ist, Stangen aus dem Topf nehmen, sofort in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und zum Abkühlen in die Vinaigrette geben. Spargel für 15-20 Minuten marinieren lassen.
- Zum Servieren je etwa eine Handvoll Pflücksalat auf einen Teller geben, marinierte Spargelstücke darauf anrichten und nach Belieben die Belper Knolle darüber reiben.

## Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise

Rezept von Björn Freitag



Sauce Hollandaise und Pellkartoffeln sind die klassischen Beilagen zum Spargel. Björn Freitag integriert sie in einen saftig köstlichen Auflauf. Die Sauce verfeinert der Profikoch mit Estragon und macht sie damit zu einer Sauce Béarnaise.

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 kg weißer Spargel
- 250 ml trockener Weißwein (z.B. Riesling, Weiß- oder Grauburgunder)
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Schalotte
- 2 Wacholderbeeren
- Ca. 10 schwarze Pfefferkörner
- 250 g Butter
- 500 g frischer Lachs
- ½ Bund Estragon
- 2 Eigelbe
- Salz, Pfeffer
- ½ Limette
- Worcester Sauce
- ½ TL Dijon-Senf
- weiteres Utensil: Auflaufform (ca. 24x32cm)

**Zubereitung:**

- Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Salz garkochen. Noch warm pellen und halbieren.
- Spargelstangen gründlich schälen und die Enden abschneiden. In einem Spargelkochtopf oder einem mit Wasser gefüllten Kochtopf für etwa 10 Minuten vorkochen. Die Spargelstangen sollten noch Biss haben, da sie anschließend gratiniert werden.
- In kaltem Wasser abschrecken und in 3-4 cm breite Stücke schneiden.
- Ofen auf 200 Grad vorheizen (Grillfunktion).
- Für die Sauce mit der Weinreduktion beginnen. Dafür Wein, Lorbeerblätter und 3-4 Stiele Petersilie in einen Topf geben. Eine Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit schwarzen Pfefferkörnern und Schalottenscheiben in den Topf geben.
- Wein und Gewürze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen.
- Butter in einen separaten Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und für 3 Minuten sanft köcheln lassen, währenddessen kräftig schwenken. Topf vom Herd nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, sodass die Molke zu Boden sinken kann. Geklärte Butter in ein Gefäß umfüllen.
- Falls Sie den Lachs mit Haut gekauft haben, diese zunächst abtrennen. Lachs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Den Rest der Petersilie und Estragon fein hacken.
- Für die Zubereitung der Sauce die lauwarme Weinreduktion durch ein Sieb in einen Topf schütten, sodass nur die Flüssigkeit übrigbleibt. Eigelbe hinzugeben und bei niedriger Wärmezufuhr etwa 10 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ei die Flüssigkeit bindet und diese eine cremige, dickflüssige Konsistenz annimmt. Dieser Prozess erfordert Geduld und kann auch länger dauern.
- Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die geklärte Butter unter kräftigem Rühren in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und 2-3 Spritzern Worcester Sauce abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter sowie Senf hinzufügen und alles verrühren.
- Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, dann befüllen: Pellkartoffeln hineingeben, Spargelstücke darüber verteilen, dann mit Lachsstreifen bedecken, mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt Sauce Béarnaise darüber verteilen. Auflauf für 5-10 Minuten goldbraun gratinieren.
- Heiß servieren.