



SPARGEL-REZEPT

Spargel mit Orangen-Haselnuss-Vinaigrette



Rezept-
sammlung
online



SPARGEL MIT ORANGEN- HASELNUSS-VINAIGRETTE



original
regional

1 kg	weißer Spargel		
1 TL	Salz		
2 TL	Zucker		
2 EL	Öl	¼ - ½	Vanilleschote
1	Zwiebel	2 EL	Weißweinessig
10 g	frischen Ingwer		Salz, Pfeffer
1	Bio-Orange	3-4 EL	Haselnuss- oder Walnussöl
½ TL	Koriandersaat (fein zerstoßen) oder gemahlen	2 EL	Rapsöl
		½ Bund	Kerbel oder Basilikum

Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden, nach Belieben schräg in 4-5 cm große Stücke schneiden, in eine flache Schale geben, mit Salz und Zucker bestreuen, Öl zugeben und in der vorgeheizten Backröhre bei 180 °C ca. 15 Min. garen oder für 4-5 Min. in den Dampfgarer geben.

Die Zwiebel hacken, in kochendem Salzwasser 10 Sek. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und fein hacken. Orange heiß abwaschen, ½ TL Schale fein abreiben. Orange schälen und filetieren, die Häute auspressen und ca. 100 ml Saft auffangen.

Vanille klopfen, schlitten und Mark herauskratzen, mit 50 ml Spargelwasser (vom Garen), Orangenschale, -saft, Essig, 1 ½ TL Salz, Pfeffer, Koriander, Haselnussöl und 2 EL Rapsöl verrühren.

Ingwer und Zwiebelwürfel zugeben, Spargel damit übergießen, ca. 30 Min. marinieren lassen, dabei öfter mit der Marinade begießen. Spargel auf einer Platte mit Orangenfilets anrichten, Kerbel oder Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

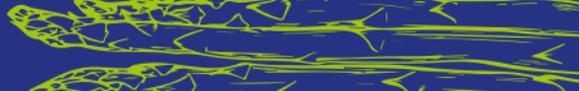
TIPP: sehr gut dazu passen Fischfilets, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, in Stücke geschnitten und in Butter gebraten.

Diese Aktion wird unterstützt vom

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Roth-Weißenburg i.Bay.



April 2023, Auflage: 4.500 Stück,
100 % recyceltes Papier
Design: www.grabbert-werbung.de





SPARGEL-REZEPT

Spargel vom Blech mit Salsa verde



Rezept-
sammlung
online



SPARGEL VOM BLECH MIT SALSA VERDE



original
regional

SPARGEL VOM BLECH:

1,5 kg	Spargel
150 ml	Spargelfond (dazu Spargelschalen und Spargelenden in Salzwasser 20 Min. auskochen)
100 ml	Weißwein
4 EL	Raps- oder Olivenöl
1 EL	Salz
2 EL	Zucker
	Pfeffer
½ Bund	glatte Petersilie, fein geschnitten

SALSA VERDE:

150 g	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
1	Gewürzgurke
2	TL Kapern
2	Schalotten
2 EL	Weißbrotbrösel
½ TL	Salz
1 Pr.	Zucker
	weißer Pfeffer
2 EL	Aceto Balsamico oder Apfelmalsamico
200 bis 250 ml	Rapsöl

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Spargelfond und Weißwein aufkochen. Das Öl in einer Auflaufform oder Backblech verteilen, Spargel darauf legen, mit Salz und Zucker bestreuen, mit dem heißen Fond begießen, mit wenig Pfeffer würzen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20 – 25 min. garen, ab und zu mit Fond begießen, aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreut anrichten und zusammen mit der Salsa verde und Kartoffeln servieren.

Die Petersilie fein hacken, geschälte Knoblauchzehe und Kapern fein zerdrücken. Die Gewürzgurke und die geschälten Schalotten sehr fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Weißbrotbröseln, Salz, Zucker, Pfeffer und Balsamico mischen, langsam das Öl unterrühren, bis die Sauce eine mayonnaiseartige Beschaffenheit hat, nochmals abschmecken.

Die **schlankere Version** kann mit 150 g Joghurt und 100 ml Öl zubereitet werden.

Diese Aktion wird unterstützt vom

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Roth-Weißenburg i.Bay.



April 2023, Auflage: 4.500 Stück,
100 % recyceltes Papier
Design: www.grabbert-werbung.de





SPARGEL-REZEPT

Spargelsalat roh



Rezept-
sammlung
online



SPARGELSALAT ROH



original
regional

500 g	Spargel
½ Bund	Radieschen
2 – 3 EL	Himbeeressig
3 EL	Walnussöl
1 TL	Salz
2 TL	Zucker
	Pfeffer
2 – 3	Frühlingszwiebeln
50 g	gehackte Walnüsse

Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden, schräg in feine Scheibchen schneiden.

Radieschen vorbereiten und ebenfalls fein schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten, das Gemüse damit mischen, 15 Min. durchziehen lassen, mit gehackten Walnüssen bestreut anrichten und genießen.



Diese Aktion wird unterstützt vom

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Roth-Weißenburg i.Bay.



April 2023, Auflage: 4.500 Stück,
100 % recyceltes Papier
Design: www.grabbert-werbung.de

