

### Mini-Grüenspargel aus dem Ofen mit Parmesanstreusel

#### Zutaten

- 4 Stiele Kerbel
- Salz und Pfeffer
- 60 g Parmesan
- 70 g kalte Butter
- 3 El Olivenöl
- 150 g Quark und Joghurt
- 100 g Weizenmehl
- 1,5 kg Mini-Grüenspargel
- ½ unbehandelte Zitrone

#### Zubereitung

Kerbel waschen und trocknen. Die Blättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Den Kerbel mit Mehl, Parmesan, ½ Tl Salz, 1 Prise Pfeffer und kalter Butter zu Streuseln verkneten und kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze

vorheizen.

Den Spargel waschen und auf ein Backblech geben.

Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Parmesanstreusel darauf verteilen und ca 7 Min.

goldgelb backen. Quark und Joghurt mit Zitrone

verrühren und abschmecken.

Wir meinen den **echten grünen** Spargel, nicht den wilden und auch nicht den Thai-Spargel.

Hier ein paar einfache und sehr schnelle Gerichte.

#### Mini-Grüenspargel gekocht

Mini-Grüenspargel ca. 1 Minute in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen und servieren.

Schmeckt zu Fleisch, Fisch und in Salaten.

### Mini-Spargelrezepte



#### Kirchheimer Grüenspargel

H. Rosenberger

Schützenpfadhöfe 2

74366 Kirchheim/N

Tel: 07143/891161

E-Mail: [info@rosenberger-hof.de](mailto:info@rosenberger-hof.de)

Web: [www.rosenberger-hof.de](http://www.rosenberger-hof.de)

Öffnungszeiten:

Siehe Homepage

....

### Mini-Grüenspargel aus dem Ofen mit Parmesanstreusel

#### Zutaten

- 4 Stiele Kerbel
- Salz und Pfeffer
- 60 g Parmesan
- 70 g kalte Butter
- 3 El Olivenöl
- 150 g Quark und Joghurt
- 100 g Weizenmehl
- 1,5 kg Mini-Grüenspargel
- ½ unbehandelte Zitrone

#### Zubereitung

Kerbel waschen und trocknen. Die Blättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Den Kerbel mit Mehl, Parmesan, ½ Tl Salz, 1 Prise Pfeffer und kalter Butter zu Streuseln verkneten und kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- /Unterhitze

vorheizen.

Den Spargel waschen und auf ein Backblech geben.

Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Parmesanstreusel darauf verteilen und ca 7 Min.

goldgelb backen. Quark und Joghurt mit Zitrone

verrühren und abschmecken.

Wir meinen den **echten grünen** Spargel, nicht den wilden und auch nicht den Thai-Spargel.

Hier ein paar einfache und sehr schnelle Gerichte.

#### Mini-Grüenspargel gekocht

Mini-Grüenspargel ca. 1 Minute in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen und servieren.

Schmeckt zu Fleisch, Fisch und in Salaten.

### Mini-Spargelrezepte



#### Kirchheimer Grüenspargel

H. Rosenberger

Schützenpfadhöfe 2

74366 Kirchheim/N

Tel: 07143/891161

E-Mail: [info@rosenberger-hof.de](mailto:info@rosenberger-hof.de)

Web: [www.rosenberger-hof.de](http://www.rosenberger-hof.de)

Öffnungszeiten:

Siehe Homepage

....

### Mini-Grüenspargel aus dem Ofen mit Parmesanstreusel

#### Zutaten

- 4 Stiele Kerbel
- Salz und Pfeffer
- 60 g Parmesan
- 70 g kalte Butter
- 3 El Olivenöl
- 150 g Quark und Joghurt
- 100 g Weizenmehl
- 1,5 kg Mini-Grüenspargel
- ½ unbehandelte Zitrone

#### Zubereitung

Kerbel waschen und trocknen. Die Blättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Den Kerbel mit Mehl, Parmesan, ½ Tl Salz, 1 Prise Pfeffer und kalter Butter zu Streuseln verkneten und kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- /Unterhitze

vorheizen.

Den Spargel waschen und auf ein Backblech geben.

Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Parmesanstreusel darauf verteilen und ca 7 Min.

goldgelb backen. Quark und Joghurt mit Zitrone

verrühren und abschmecken.

Wir meinen den **echten grünen** Spargel, nicht den wilden und auch nicht den Thai-Spargel.

Hier ein paar einfache und sehr schnelle Gerichte.

#### Mini-Grüenspargel gekocht

Mini-Grüenspargel ca. 1 Minute in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen und servieren.

Schmeckt zu Fleisch, Fisch und in Salaten.

### Mini-Spargelrezepte



#### Kirchheimer Grüenspargel

H. Rosenberger

Schützenpfadhöfe 2

74366 Kirchheim/N

Tel: 07143/891161

E-Mail: [info@rosenberger-hof.de](mailto:info@rosenberger-hof.de)

Web: [www.rosenberger-hof.de](http://www.rosenberger-hof.de)

Öffnungszeiten:

Siehe Homepage

....

**Gebratener Mini-Spargel**  
**-Auch lecker zum Vesper**

**Zutaten**

- 250 g Mini-Spargel - Öl
- Salz, Pfeffer - frische Kräuter
- getrocknete Tomaten
- 1 El Sojasoße oder Gemüsebrühe

**Zubereitung**

Spargel waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten klein schneiden und hinzufügen. Frische Kräuter waschen und klein schneiden. Sojasoße oder Gemüsebrühe dazugeben und 1 Min kochen lassen. Vom Herd nehmen, Kräuter darüber geben und servieren.

Dazu schmeckt ein deftiges Vesper mit Brot, Schinken, Salami und Käse.

**Spicy Garnelen-Spargel-Kartoffel-Kombi**

**Zutaten**

- 600 g Kartoffeln - Salz, Pfeffer
- 1 Fenchelknolle - 5 El Sherryessig
- 200 g Mini-Spargel - Dill oder andere Kräuter
- ½ TI Chilipaste - 1 TI flüssiger Honig
- 250 g geschälte Garnelen
- Saft und Schale einer halben Orange

**Zubereitung**

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Ca. 10 Min kochen und abgießen. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Spargel in Stücke schneiden und 1 Min in Salzwasser blanchieren. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden ca. 4 Min kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen und zupfen. 4 El Öl, Essig, Honig, Chilipaste, Orangenschale- und Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Dill und Garnelen unterheben.

**Spargel-Flammkuchen**

**Zutaten**

- ½ Würfel Hefe - 150 g Crème Fraiche
- Salz, Pfeffer - gemischte Kräuter
- 250 g Stremellachs - 1 kg Mini-Spargel
- 300 g Weizenmehl T 405
- 5 El Rapsöl zzgl. 2 TI für den Teig
- 25 g gehackte Mandelkerne

**Zubereitung**

Zerbröckelte Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 TI Salz und 2 TI Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort etwas 45 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit Spargel waschen und halbieren. Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, mit übrigen Öl, Mandeln, Salz und Pfeffer pürieren. Den Hefeteig nochmals mit den Händen kneten und weitere 30 Min gehen lassen. Stremellachs in Stücke zerteilen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig ausrollen, mit Creme Fraiche bestreichen. Lachsstücke und Spargel verteilen. Ca. 10 Min backen.

**Gebratener Mini-Spargel**  
**-Auch lecker zum Vesper**

**Zutaten**

- 250 g Mini-Spargel - Öl
- Salz, Pfeffer - frische Kräuter
- getrocknete Tomaten
- 1 El Sojasoße oder Gemüsebrühe

**Zubereitung**

Spargel waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten klein schneiden und hinzufügen. Frische Kräuter waschen und klein schneiden. Sojasoße oder Gemüsebrühe dazugeben und 1 Min kochen lassen. Vom Herd nehmen, Kräuter darüber geben und servieren.

Dazu schmeckt ein deftiges Vesper mit Brot, Schinken, Salami und Käse

**Spicy Garnelen-Spargel-Kartoffel-Kombi**

**Zutaten**

- 600 g Kartoffeln - Salz, Pfeffer
- 1 Fenchelknolle - 5 El Sherryessig
- 200 g Mini-Spargel - Dill oder andere Kräuter
- ½ TI Chilipaste - 1 TI flüssiger Honig
- 250 g geschälte Garnelen
- Saft und Schale einer halben Orange

**Zubereitung**

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Ca. 10 Min kochen und abgießen. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Spargel in Stücke schneiden und 1 Min in Salzwasser blanchieren. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden ca. 4 Min kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen und zupfen. 4 El Öl, Essig, Honig, Chilipaste, Orangenschale- und Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Dill und Garnelen unterheben.

**Spargel-Flammkuchen**

**Zutaten**

- ½ Würfel Hefe - 150 g Crème Fraiche
- Salz, Pfeffer - gemischte Kräuter
- 250 g Stremellachs - 1 kg Mini-Spargel
- 300 g Weizenmehl T 405
- 5 El Rapsöl zzgl. 2 TI für den Teig
- 25 g gehackte Mandelkerne

**Zubereitung**

Zerbröckelte Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 TI Salz und 2 TI Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort etwas 45 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit Spargel waschen und halbieren. Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, mit übrigen Öl, Mandeln, Salz und Pfeffer pürieren. Den Hefeteig nochmals mit den Händen kneten und weitere 30 Min gehen lassen. Stremellachs in Stücke zerteilen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig ausrollen, mit Creme Fraiche bestreichen. Lachsstücke und Spargel verteilen. Ca. 10 Min backen.

**Gebratener Mini-Spargel**  
**-Auch lecker zum Vesper**

**Zutaten**

- 250 g Mini-Spargel - Öl
- Salz, Pfeffer - frische Kräuter
- getrocknete Tomaten
- 1 El Sojasoße oder Gemüsebrühe

**Zubereitung**

Spargel waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten klein schneiden und hinzufügen. Frische Kräuter waschen und klein schneiden. Sojasoße oder Gemüsebrühe dazugeben und 1 Min kochen lassen. Vom Herd nehmen, Kräuter darüber geben und servieren.

Dazu schmeckt ein deftiges Vesper mit Brot, Schinken, Salami und Käse

**Spicy Garnelen-Spargel-Kartoffel-Kombi**

**Zutaten**

- 600 g Kartoffeln - Salz, Pfeffer
- 1 Fenchelknolle - 5 El Sherryessig
- 200 g Mini-Spargel - Dill oder andere Kräuter
- ½ TI Chilipaste - 1 TI flüssiger Honig
- 250 g geschälte Garnelen
- Saft und Schale einer halben Orange

**Zubereitung**

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Ca. 10 Min kochen und abgießen. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Spargel in Stücke schneiden und 1 Min in Salzwasser blanchieren. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden ca. 4 Min kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen und zupfen. 4 El Öl, Essig, Honig, Chilipaste, Orangenschale- und Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Dill und Garnelen unterheben.

**Spargel-Flammkuchen**

**Zutaten**

- ½ Würfel Hefe - 150 g Crème Fraiche
- Salz, Pfeffer - gemischte Kräuter
- 250 g Stremellachs - 1 kg Mini-Spargel
- 300 g Weizenmehl T 405
- 5 El Rapsöl zzgl. 2 TI für den Teig
- 25 g gehackte Mandelkerne

**Zubereitung**

Zerbröckelte Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 TI Salz und 2 TI Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort etwas 45 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit Spargel waschen und halbieren. Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, mit übrigen Öl, Mandeln, Salz und Pfeffer pürieren. Den Hefeteig nochmals mit den Händen kneten und weitere 30 Min gehen lassen. Stremellachs in Stücke zerteilen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig ausrollen, mit Creme Fraiche bestreichen. Lachsstücke und Spargel verteilen. Ca. 10 Min backen.

