

Aus TOP 205 von Ruth Fierz



Aus 1 mach 2, 3 oder 4

Spargelvarianten

Kurz ist die Saison der Spargeln. Diese gilt als Königin der Gemüse. Wählen wir Grünspargel, muss nur ca. 2 cm des Endes weggeschnitten werden. Wählen wir weissen Spargel, muss dieser zusätzlich mit einem Sparschäler geschält werden. Wichtig ist, dass wir beim Einkauf darauf achten, dass die Köpfchen geschlossen sind und das Ende nicht ausgetrocknet ist. Grünspargel im Dämpfkorbchen oder siedendem Salzwasser 4 bis 6 Minuten knackig garen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Wird Spargel nicht nature als ganze Stange serviert, kann dieser vor dem Kochen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke geschnitten werden. So vorgekochter Spargel lässt sich problemlos tiefkühlen. Weisser Spargel hat, je nach Dicke, ca. die doppelte Garzeit.

Ruth Fierz

1. Spargelvariante: Rigatoni mit Spargeln und Mozzarella

300 g Rigatoni
500 g Grünspargel, gerüstet,
in 3 – 4cm lange Stücke geschnitten
250 g Cherrytomaten
2 EL Butter
1 Handvoll Rucola
2 Kugeln Mozzarella
Pfeffer aus der Mühle
Geriebener Parmesan
Rigatoni in siedendem Salzwasser al dente



kochen. Spargeln in den letzten 2 Minuten fertiggaren. Alles sorgfältig abgiessen, abtropfen lassen.

Halbierte Tomaten und Butter erhitzen, mit dem Rucola unter die Rigatoni mischen und in tiefen Tellern anrichten. Pro Person eine Mozzarella-Hälfte darauflegen, mit Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan dazu servieren.

2. Spargelviante: Toast

4 weisse Brötchen, quer halbiert
8 Scheiben Schinken
Vorgekochte Spargelspitzen
Kräuterbutter
Parmesan gerieben

Backofen auf 220 Grad vorheizen.
Backblech mit Backpapier belegen.



Brötchen mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen. Spargelspitzen darauf verteilen. Kräuterbutterflöckchen darauf verteilen und mit viel geriebenem Parmesan bestreuen.

In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 7 Minuten backen.

3. Spargelvariante: Spargelcrèmesuppe

Das Spargelwasser der vorgekochten Spargeln schmeckt ausgezeichnet für eine feine Suppe. Das Wasser kann auch gut tiefgekühlt werden.

2 EL Butter
3 EL Mehl
2 dl Milch
6 dl Spargelsud
Pfeffer



Spargelstücke, kleingeschnitten
2 EL Rahm

Butter erwärmen, Mehl beifügen und mit dem Schwingbesen unter ständigem Rühren dünsten. Mit Milch ablöschen. Spargelsud dazugeben, würzen. Die Suppe unter Rühren aufkochen, dann die Spargelstücke darin erwärmen und mit Rahm verfeinern.

