



## Spargel mit Frischkäsesoße (2-3 Personen)

### Zutaten:

1 kg Spargel  
10 g Butter  
Rohrohrzucker  
Meersalz  
150 g Frischkäse  
1 Eigelb  
150 g Sahne  
50 g Crème fraîche  
1-2 TL Zitronensaft  
1 Bund Petersilie  
Pfeffer

### Zubereitung

Spargel waschen, schälen, die Endstücke abschneiden. Den Spargel mit Salz, Butter und 1 Prise Zucker in kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten garen. Für die Sauce Frischkäse, Eigelb, Sahne, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und mit dem Schneebesen kurz aufschlagen. Petersilie fein hacken, in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel gut abgetropft auf einer Platte anrichten und mit der Sauce servieren.

## Spargelsalat mit Ananas und Petersilien-Sour-Cream

### Zutaten:

1 Bund Spargel  
80 g frische Ananas  
1 Möhre  
1 Stange Frühlingslauch  
2 Scheiben Toast  
Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer  
Kräuteressig  
50 g Walnüsse  
Kresse  
  
100 g Crème fraîche  
50 ml Sahne  
1 Bund Petersilie  
1 EL Kräuter  
Meersalz  
Pfeffer  
Kürbiskernöl

### Zubereitung

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. In kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Spargel schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Ananas und Möhre in feine Stifte, den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und die Scheiben würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Alle Zutaten locker mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuteressig abschmecken und mit gehackten Walnüssen und etwas Kresse bestreuen. Für die Sour Cream alle Zutaten miteinander pürieren, mit den Gewürzen abschmecken. Servieren Sie den Spargelsalat mit der Petersilien-Sour Cream und einigen Spritzern Kürbiskernöl.



## Spargel mit Kräuter-Soße, Eiern und Kartoffeln (Für 4 Personen)

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
Salz,  
1,5 kg Spargel  
2TL Rohrohrzucker  
1TL Butter  
Soße:  
4 Eier  
125g Mayonnaise  
250g Magerquark  
200g Saure Sahne  
150ml Milch  
Verschiedene frische Kräuter  
wie Petersilie, Dill, Schnitt-  
lauch, Kresse, Kerbel  
1EL Zitronensaft  
2TL mittelscharfer Senf  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale im Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Für die Soße die Eier 10 Minuten kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden. Für die Soße die Mayo, Quark, saure Sahne und Milch verrühren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Kresse dazu geben.  $\frac{3}{4}$  der Kräuter zu der Soße geben. Eier schälen, Eiweiß in 0,5 cm kleine Stücke schneiden, Eigelb mit Gabel zerdrücken und mit dem Senf und dem Zitronensaft unter die Soße rühren, Eiweiß ebenfalls einrühren und mit Salz abschmecken.

Für den Spargel einen breiten Topf Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel hinzu geben und bei mittlerer Hitze im offenen Topf 12-15 Minuten weich garen.

Spargel mit der Schaumkelle heraus nehmen und abtropfen lassen. Spargel mit Kartoffeln auf den Tellern anrichten und Soße darüber geben. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.

## Petersilienbutter (Passt zu Spargel)

### Zutaten:

125 g Butter  
1 Schalotte  
1 Bund Petersilie  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
Salz  
1 Prise Zucker  
Pfeffer, schwarz

### Zubereitung

Butter in einer Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen. Petersilie waschen, trocken tupfen und von den Stielen befreien, die Schalotte abziehen und beides mit dem Pürierstab zerkleinern, mit dem Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Anschließend langsam unter die Butter rühren. Die Masse etwas abkühlen lassen, eine Rolle formen, in Folie wickeln und kalt stellen. Von der hart gewordenen Butter 1 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.