

Sören Anders
So geht's: Spargel

Freitag, 3. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Spargel klassisch

Zutaten

Für den Spargel

800 g weißer Spargel
etwas Salz
1 Prise Zucker
1 TL Butter

Für die Hollandaise

2 Schalotten
200 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
120 g Butter
6 Eigelb

Für den gebratenen Spargel

400 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl
3 EL Butter
etwas Zucker

Für den frittierten Spargel

500 g weißer Spargel
1 Knoblauchzehe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL brauner Zucker
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2 Eier
60 g Kastenweißbrot ohne Rinde
etwas Mehl
ca. 300 g Fett zum Frittieren



Zubereitung:

1. **Für die klassische Variante** den Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirr oder Leinentuch wickeln und die Stangen noch kurz, bis zum Kochen, in den Kühlschrank geben.
2. **Für die Hollandaise** Schalotten schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Reduktion etwas abkühlen lassen.
3. Butter in einen Topf geben und schmelzen.
4. Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10–14 Minuten bissfest kochen.

5. In der Zwischenzeit für die Sauce die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.
7. **Für den gebratenen Spargel** den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
9. **Für den frittierten Spargel** die Spargelstangen schälen, Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.
10. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunem Zucker und Zitronenschale würzen und ca. 10 Minuten marinieren.
11. Die Eier verquirlen, das Kastenweißbrot fein reiben.
12. Den Spargel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend in dem geriebenen Brot panieren.
13. Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken, bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Die verschiedenen Spargelvarianten anrichten und genießen.

Spargel klassisch

pro Portion: 415 kcal / 1745 kJ

4 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 37 g Fett

Spargel gebraten

pro Portion: 140 kcal / 590 kJ

3 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

Spargel frittiert

pro Portion: 330 kcal / 1385 kJ

14 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 28 g Fett