



## Schnelle Spargelgerichte nach italienischer Art von pro office Lemgo

Die Tage werden wieder länger, die Natur zeigt sich von der bunten Seite, der Appetit auf Frisches wird größer. Rund um das Frühjahr zeigt sich manches Obst und Gemüse in seiner gesunden Vielfalt. Für die Zubereitung von leichten und schnellen Gerichten ein gefundenes Fressen! Probieren Sie selbst.

### Vorspeise:

#### Spargel mit Parmaschinken

##### Für 4 Portionen:

16 mitteldicke weiße Spargelstangen,  
Salz, Zucker,  
8 dünne Scheiben Parmaschinken,  
1 Stück mittelalter Parmesan-Käse (ca. 100g),  
4-5 EL natives Olivenöl extra,  
grobes Salz aus der Mühle.



##### Zubereitung:

Spargelstangen waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Reichlich Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin in 10-15 Minuten nach Wunsch sehr knackig oder gerade eben weich kochen. Die Stangen herausnehmen, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Schinkenscheiben halbieren. Den Parmesan-Käse zerbröckeln. Um jede Spargelstange  $\frac{1}{2}$  Scheibe Schinken wickeln. Die Spangen auf eine Platte legen, mit dem Olivenöl beträufeln, den Parmesan-Käse und etwas grobes Salz darüber streuen.

Dazu: geröstete Baguettescheiben mit etwas Olivenöl drauf.

### Hauptspeise:

#### Risotto mit grünem und weißem Spargel

##### Zutaten für 4 Portionen:

500 g weißer Spargel  
Salz, Zucker  
400g grüner Spargel  
4 EL Öl  
Pfeffer, Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Mineralwasser zum Aufgießen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Risotto-Reis (Rundkornreis, z. B. Vialone oder Arborio)  
 $\frac{1}{8}$  l trockener Weißwein  
50 g geriebener Parmesan  
30 g kalte Butter





#### Zubereitung:

1. Weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Abschnitte mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser, Salz und etwas Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden, Stangen in feine Scheiben schneiden. In 1  $\frac{1}{2}$  EL Öl andünsten, mit Salz, Zucker, etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zugedeckt in 12-15 Minuten sehr weich dünsten. Falls nötig, etwas Mineralwasser angießen, damit nichts anbrennt. Gedünsteten Spargel mit dem Pürierstab zu Mus verarbeiten.
3. Vom weißen Spargel die Köpfe 3 cm lang abschneiden, beiseite legen. Die Stangen in etwas 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel sehr fein würfeln. Beides im restlichen Öl andünsten. Reis einstreuen, unter Rühren glasig werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargelstücke (ohne Köpfe) kurz mit andünsten, mit Wein ablöschen, Flüssigkeit einkochen. Reis immer wieder vorsichtig umrühren und nach und nach etwas heißen Spargelsud angießen. Dabei die Flüssigkeit immer erst einkochen lassen, bevor die nächste Menge zugegossen wird.
5. Nach etwa 15 Minuten Garzeit die Spargelköpfe locker untermischen und 8-10 Minuten mitgaren lassen.
6. Knoblauch entfernen. Grünes Spargelpüree und Parmesan unter den Risotto mischen, mit Salz, 1 Prise Zucker und eventuell etwas Pfeffer und Wein abschmecken. Kalte Butter in Flöckchen untermischen.

Dazu passen: Gehobelter Parmesan und ein frischer grüner Salat.

**Weinempfehlung: Einen guten Pinot Grigio, einen Pinot Gris aus dem Elsass oder ein junger, trockener Grüner Veltliner aus Österreich.**

#### **Dessert:**

##### **Rhabarber-Tartes**

##### Zutaten für 8 Stück:

250 g TK-Blätterteig  
Mehl zum Arbeiten  
1 Pck. Vanille Puddingpulver  
(37g) zum Kochen  
500 ml Milch, 3 EL Zucker  
ca. 400 g Rhabarber  
Puderzucker zum Bestäuben



##### Zubereitung:

1. Blätterteig auftauen lassen, auseinander legen und auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Zu 8 Quadraten (à ca. 10x10cm) schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
2. Puddingpulver mit  $\frac{1}{3}$  der Milch sowie dem Zucker verrühren. Übrige Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver zu gießen, 1 weitere Minute unter ständigem Rühren kochen lassen. Vanillepudding auf die Blätterteigquadrate verteilen.



---

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rhabarber waschen, Fäden abziehen, in 6-8 cm lange Stück teilen. Auf jedes Teigquadrat nebeneinander 3-4 Rhabarberstücke legen. Tartes im Ofen 12-14 Minuten backen.

4. Tartes herausnehmen, noch warm großzügig mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**Das pro office Team wünscht gutes Gelingen und einen guten Appetit.**

**Falls Sie Rezeptideen rund um den Spargel, Rhabarber oder Erdbeeren empfehlen möchten, schicken Sie diese an: [marketing@prooffice.de](mailto:marketing@prooffice.de).**

**Ihre Rezepte werden auf der pro office Webseite veröffentlicht.**