

Rezeptsammlung  
von  
Ben Frankenstein

Tour 4



HEIMAT  ERLEBNISSE

## Initiative Regionalmanagement Region Ingolstadt e.V. (IRMA)

Specklestraße 15  
85049 Ingolstadt  
Tel.: +49 (0)841 885211-204  
heimat@irma-ev.de  
www.irma-heimaterlebnisse.de



### Hinweis:

*Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Projektarbeit der Initiative Regionalmanagement Region Ingolstadt herausgegeben. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Reproduktion auch Ausdrucksweise in irgendeiner Form, ebenso wie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung oder Verbreitung jeglicher Art ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt. Ebenso ist jegliche entgeltliche Weitergabe der Publikation untersagt. Für Aktualität, Korrektheit und Vollständigkeit der Inhalte und Informationen wird keine Haftung übernommen.*

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium  
der Finanzen und für Heimat



*Ihr haltet gerade das Rezeptbuch zur  
Heimaterlebnis-Tour durch den Landkreis  
Neuburg-Schrobenhausen in den Händen.  
Infos zu den Heimaterlebnis-Touren findet ihr hier:  
[www.irma-heimaterlebnisse.de](http://www.irma-heimaterlebnisse.de)*

*Viele köstliche Spargelrezepte gibt's auch  
auf der Webseite des Spargelerzeugerverband  
Südbayern e. V.:*

[www.spargel.de/rezepte](http://www.spargel.de/rezepte)

### Information:

*Der Text einiger Rezepte wurde minimal bei den  
Zutaten (Kräuterauswahl erweitert) und zwecks  
Vereinfachung oder Verständlichkeit bei der  
Zubereitung verändert.*

# Schrobenhausener Spargel mit Holundercreme

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 1,5 kg Schrobenhausener Spargel weiß oder grün
- 125 ml trockener Weißwein
- 2 El Zucker
- 4 Holunderblüten
- 2 Eigelb
- 100 g Butter
- Muskat
- Zucker
- Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Den Spargel schälen und in leicht köchelndem Wasser bissfest garen, dann warm stellen.

1 TL Zucker mit dem Wein und den gewaschenen Holunderblüten vermengen, in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen lassen. Die Flüssigkeit anschließend noch 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen.

Die Flüssigkeit im heißen Wasserbad gemeinsam mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und einigen Tropfen Zitronensaft mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist. Die Masse darf dabei nicht kochen!

Anschließend den Topf aus dem heißen Wasserbad nehmen und die eiskalte Butter in kleinen Stückchen unterrühren.

Den warmen Spargel auf Tellern oder einer Platte anrichten und mit der Holundercreme übergießen.

Nach Wunsch mit frischen Holunderblüten dekorieren.

(Quelle: Asparagus. Schrobenhausen – Spargel – Kultur)

# Roher Spargelsalat

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 500 g frischer Schrobenhausener Spargel
- 200 g frische Champignons
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL Öl
- Kresse

## Zubereitung:

Spargel waschen und schälen.

In hauchdünne, feine Scheiben hobeln.

Frische Champignons putzen und in Scheiben schneiden oder halbieren.

Spargel mit den Champignons mischen, mit Weißweinessig beträufeln, mit Koriander, Zucker und Salz mischen.

Zugedeckt kurz ziehen lassen.

Mit Öl beträufeln, mit Kresse anrichten.

(Quelle: Spargelerzeugerverband Südbayern e. V., <https://spargel.de/rezepte/>)

# Forellenfilet mit Schrobenshausener Spargel und Kirschen-Chilisauce

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 500 g grüner Schrobenshausener Spargel
- 4 Forellenfilets (je 120 g, mit Haut, ohne Gräten)
- 4 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 80 ml Gemüsesuppe

## Kirschen-Chilisauce

- 150 g Kirschen (entkernt)
- 150 ml Rotwein
- 20 g Ingwer (geraspelt)
- Schale von 1/2 Bio-Zitrone (abgerieben)
- 100 ml Fischfond
- 1 TL Zitronensaft
- Chili (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer

Station 4

## Zubereitung:

Für die Sauce Kirschen klein schneiden. Wein, Kirschen, Ingwer und Zitronenschale aufkochen, Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen lassen. Fischfond und Zitronensaft zugeießen, anschließend die Sauce fein pürieren und aufkochen lassen. Zum Schluss Chili einrühren.

Vom Spargel die trockenen Enden abschneiden und – falls nötig – im unteren Drittel schälen. Das Backrohr auf 50°C vorheizen. Fischfilets quer halbieren, auf der Hautseite in kurzen Abständen einschneiden. Filets salzen, pfeffern und in Öl beidseitig braten, herausnehmen und im Rohr warm stellen.

Im Bratrückstand Butter zergehen lassen und Spargel darin anschwitzen. Die Suppe untergießen und das Gemüse bissfest dünsten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit Spargel und Sauce anrichten.

(Quelle: [www.gusto.at](http://www.gusto.at))

# Kartoffelmaultaschen mit Spargel

Für 4 Personen

Station 5

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln mehlig kochend
- 1 Ei
- 150-180 g Mehl
- Salz
- Muskatnuss
- Mehl zum Ausrollen
- 500 g weißer Schrobenhausener Spargel zum Füllen
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- Butterschmalz zum Braten

## Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln kochen und schälen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken, die Kartoffeln gut auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Spargel schälen und einmal halbieren. Im siedenden Salzwasser ca. 10 - 15 Min. bissfest garen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln mit dem Ei, Mehl, Salz und Muskatnuss zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und in 8 Stücke teilen. Jedes auf einem bemehltem Brett 3mm dick zu einem Rechteck ausrollen (etwa die Größe vom Schinken), den Schinken auflegen, die abgetropften Spargelstangen darauf (ca. 4 halbierte Stangen). Die Teigplatte von der Seite her um die Hälfte einschlagen, die zweite Hälfte darüber klappen und die Ränder leicht andrücken.

In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz goldgelb braten. Jede Seite ca. 8 - 10 Minuten.

Dazu schmeckt ein gemischter Salat. Für die vegetarische Variante den Schinken weglassen.

(Quelle: Spargelerzeugerverband Südbayern e. V., <https://spargel.de/rezepte/>)

# Spargel-Honig-Mousse

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 500 g weißer Schrobenhausener Spargel
- Salz
- 4 Blatt Gelatine
- 50 ml Sahne
- 3 Eigelb
- 100 g Honig

## Zubereitung:

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden, die Stangen in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser sehr weich garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Spargel pürieren.

Die Sahne steif schlagen.

Die Eigelbe im heißen Wasserbad aufschlagen, den Honig hinzufügen und schaumig schlagen. Die Gelatine und das Spargelpüree in die Eimasse rühren. Abkühlen lassen. Bevor die Mousse fest wird, die Sahne unterheben.

In Dessertschalen oder -gläser füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit saisonalen Früchten aus der Region garnieren.

(Quelle: [www.hoedlgut.at](http://www.hoedlgut.at))

# Spargelmuffins

Für 4 Personen

Station 7

## Zutaten:

- 300 g grüner Schrobenhausener Spargel
- 100 g Bauchspeck
- 50 g zerlassene Butter
- 2 Eier
- 300 ml Saure Sahne
- 150 g würziger Hartkäse
- 200 g Maisstärke
- 175 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver

## Zubereitung:

Für die Spargel-Muffins Spargel waschen, putzen und Enden abschneiden. Die Stangen 3 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und abkühlen. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinförmchen mit Butter ausstreichen.

Bauchspeck grob würfeln und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Die Butter mit Eiern verquirlen und Sauerrahm dazugeben. Den Käse fein reiben und 100 g davon mit Maisstärke, Mehl, Backpulver sowie 1 TL Salz vermengen. In kleinen Portionen unter die Eiermischung heben.

Spargel- und Speckwürfel untermischen und die Masse in die Muffinförmchen füllen. Muffins mit Spargelspitzen und restlichem Käse garnieren und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Dann Temperatur auf 150°C reduzieren und die Muffins in ca. 25 Minuten fertig backen.

Die fertigen Muffins aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten in den Formen auskühlen lassen. Dann stürzen und lauwarm servieren.

(Quelle: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at))

# Spargel-Kräuter-Roulade

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 500 g grüner Schrobenshausener Spargel
- 5 Eier getrennt
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 100 g Weizenmehl (Nr. 405) oder Dinkelmehl (Nr. 630)
- ½ TL Backpulver
- Weißer Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

## Füllung:

- 150 g Crème fraîche
- 150 g Magerquark
- Gemischte Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch, Estragon etc.)
- 250 - 300 g geräucherter Lachs in Scheiben

Station 8

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober- u. Unterhitze/180 °C Umluft vorheizen. Anschließend den Spargel im unteren Drittel schälen und der Länge nach halbieren.

Für den Biskuitteig die 5 Eiweiß mit Salz und Zucker sehr steif schlagen. Eigelb kurz unterrühren. Mehl sowie Backpulver über die Masse sieben und zusammen mit dem geschnittenen Schnittlauch vorsichtig unter die Eimasse heben. Den Teig gleichmäßig auf das mit Backpapier ausgelegte Blech streichen.

Die halbierten Spargelstangen parallel zur langen Blechseite in Reihen mit 1 cm Abstand auf den Teig legen. Die Schnittfläche sollte nach oben zeigen. Für ca. 10 Minuten backen. Sofort anschließend mit dem Backpapier auf eine Arbeitsfläche ziehen. Mit einem kalten Blech abdecken, damit das Biskuitgebäck nicht austrocknet.

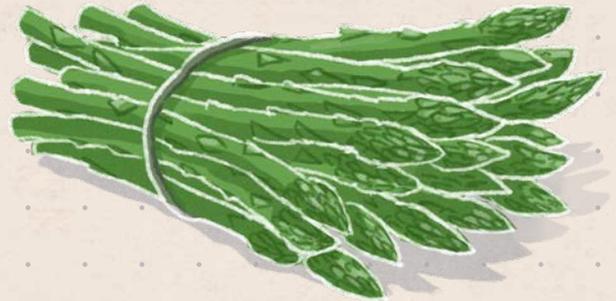
*Für die Füllung die Crème fraîche-Quark-Masse mit den Kräutern mischen und nach Belieben abschmecken.*

*Den Biskuit mit der Masse bestreichen und den Lachs gleichmäßig darauf verteilen.*

*Den Biskuitteig zu einer Rolle aufrollen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren wird die Rolle in Scheiben geschnitten und angerichtet. Dazu passen unterschiedlichste Salatvariationen.*

*Die Rollen machen sich auch gut auf einem Buffet.*

*(Quelle: Spargelerzeugerverband Südbayern e. V., <https://spargel.de/rezepte/>)*



# Spargel Panna Cotta auf Erdbeer-Carpaccio

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 250 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 150 g Schrobenhausener Spargel, geschält und in ein Zentimeter lange Stücke geschnittenen
- 60 g Zucker
- 1 Prise Vanillezucker
- Schale einer halben Zitrone, gerieben
- 3 Blatt Gelatine
- 250 g Erdbeeren
- Minzeblätter zur Garnitur

## Zubereitung:

Sahne, Milch und den in Stücke geschnittenen Spargel mit Zucker und Vanillezucker 13 Minuten lang kochen lassen und anschließend fein pürieren. Eingeweichte und ausgedrückte Gelatine dazugeben, alles kurz aufmixen.

Mit der abgeriebenen Schale der halben Zitrone würzen. Die Masse in kleine Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden kaltstellen.

Inzwischen die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller sternförmig auslegen. Die Spargel-Panna-Cotta auf den Teller stürzen und nach Belieben mit Minzeblättern garnieren.

(Quelle: Spargelerzeugerverband Südbayern e. V., <https://spargel.de/rezepte/>)

