

## Kochprofi Rüdiger Martens stellt Spargel-Rezepte vor

Altenberge - Die Spargel-Saison hat begonnen und Rüdiger Martens, Lehrer am Adolph-Kolping-Berufskolleg, hat zwei Rezepte kreiert, die sich sehr gut zum Nachkochen eignen – eine Spargelcremesuppe und eine Spargelquiche. Zudem gibt der Koch zahlreiche Tipps, um den Spargel richtig zuzubereiten. Von Martin Schildwächter  
Freitag, 04.05.2018, 19:05 Uhr



Rüdiger Martens, Küchenmeister und Fachlehrer am Adolph-Kolping-Berufskolleg in Münster, präsentiert zwei Spargelrezepte, die leicht nach zu kochen sind. Foto: mas

„Hören Sie das?“, fragt Rüdiger Martens, als er zwei Spargel aneinander reibt. Es quietscht. Und das ist in diesem Fall ein gutes Zeichen. „Das bedeutet, dass der Spargel frisch ist“, sagt der Altenberger Berufsschullehrer, der sein Wissen hauptberuflich Koch-Azubis am Adolph-Kolping-Berufskolleg in Münster weitergibt. Martens hat noch einen weiteren Tipp parat, bevor er dem Spargel zu Leibe rückt: Aufs Ende einer Spargelstange drücken – und wenn etwas Saft herausläuft, ist das ein Zeichen für Frische.

Rüdiger Martens? Genau, eigentlich kommt der Meisterkoch „nur“ Weihnachten zu Wort, wenn er den Lesern unserer Zeitung ein besonderes Menü zum Nachkochen vorschlägt. Warum nicht mal einen „Zwischengang“ im Mai einlegen? Und was liegt da näher, als sich der „Königin der Gemüse“ zu widmen. Schließlich ist der Altenberger ein großer Freund heimischer Produkte – und „da gehört der Spargel auf jeden Fall dazu“, betont der Koch. Und jetzt hat das besondere Gemüse schließlich Hochkonjunktur – die Saison geht offiziell vom 24. April bis zum 24. Juni (Johannis-Tag).

## Spargelquiche - so geht's

Zwei Rezepte hat Rüdiger Martens mitgebracht, eines für eine Spargelcremesuppe und eines für eine Spargelquiche. Bei der Zubereitung der Quiche wird zunächst ein Teig aus Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz geknetet, der dann für 30 Minuten in den Kühlschrank gestellt wird. Anschließend wird der Teig in einer Springform ausgerollt und etwa 30 Minuten lang im Backofen vorgebacken.

### Spargelquiche

#### Rezept für 6 Stücke

##### Für den Teig:

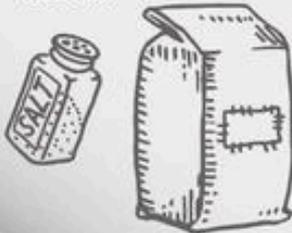
- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Ei Größe L
- 1 Esslöffel Wasser
- 1 Prise Salz

##### Für den Belag:

- 400 g Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 EL Butter
- 4 Eier Größe L
- 250 g Creme fraîche
- 80 g Sahne
- 100 g Gruyère
- 50 g Parmesan
- 1 Prise Muskat
- etwas Pfeffer aus der Mühle

##### Zusätzlich:

- Backpapier
- ca. 400 g Hülsenfrüchte (Trockenerbsen- oder Linsen) zum Vorbacken des Teiges
- etwas Butter zum Ausfetten



#### Zubereitung:

Mehl, Butter, Ei, Wasser und eine Prise Salz schnell zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze bzw. 150 Grad Heißluft vorheizen.

Eine Springform mit 24 cm Durchmesser ausfetten. Den Teig ca. 4 mm dick ausrollen und die Form damit auslegen. Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten zum Vorbacken auffüllen. Den Teig 30 Minuten vorbacken. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig die Hülsenfrüchte entfernen und den vorgebackenen Teig etwas abkühlen lassen.

Spargel schälen. Die harten Spargelenden großzügig abschneiden. In einem großen Topf Wasser mit Salz, Zucker und 1 EL Butter zum Kochen bringen. Das Wasser sollte abgeschmeckt werden und eine leicht salzig-süßlich-buttrige Note aufweisen. Den Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten leicht kochen.

Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, danach gut abtropfen lassen und in kleine Stückchen schneiden. Nun die Spargelstückchen auf ein Tuch geben und gut abtrocknen.

Eier, Creme fraîche und Sahne verrühren. Beide Käsesorten fein reiben und mit den Spargelstückchen unter die Eier-Mischung heben, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Alles auf den vorgebackenen Teig füllen und bei 150 Grad Heißluft bzw. 175 Grad Ober-Unterhitze weitere 30 Minuten backen. Die Oberfläche der Spargelquiche sollte nach der Backzeit eine goldbraune Farbe aufweisen.

Nach dem Backen wird die Spargelquiche aus der Form gelöst, in Stücke geschnitten und auf Teller angerichtet.

#### Bemerkung:

Zu der Spargelquiche passt sehr gut ein gemischter Salat aus Salaten der Saison, die mit einer Sc. Vinaigrette angemacht sind. Als Getränk passt ein Glas Sauvignon Blanc hervorragend zu diesem Gericht.

Dann geht es wieder an die wichtigste Zutat, den Spargel. „Nach dem Schälen sollten die harten Enden großzügig abgeschnitten werden“, so Martens. Anschließend einen großen Topf Wasser mit Salz, Zucker und einem Esslöffel Butter zum Kochen bringen. „Das Wasser sollte eine leicht salzig-süßlich-buttrige Note aufweisen“, sagt Rüdiger Martens. Dann entfalte der Spargel sein volles Aroma. Wichtig: Den Spargel zwar in kochendes Wasser geben – anschließend etwa zehn Minuten „dezent kochen“, betont Martens und ergänzt: „Ob Spargel gut wird oder nicht, entscheidet sich beim Garen.“

### **30 Minuten backen**

Anschließend wird der Spargel in Eiswasser abgeschreckt, dann abgetropft und in kleine Stücke geschnitten.



Fertig ist die Spargel-Quiche! Foto: Martin Schildwächter

Nun werden weitere Zutaten (Eier, Crème fraîche und Sahne) verrührt, dann Käse gerieben und mit den Spargelstückchen unter die Eier-Mischung heben. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gesamte Masse auf den vorgebackenen Teig geben und 30 Minuten backen. „Die Oberfläche der Spargelquiche sollte nach der Backzeit eine goldbraune Farbe aufweisen“, sagt Rüdiger Martens und schaut auf das Ergebnis.

## Spargelcremesuppe

### Rezept für 6 Personen

#### Zutaten:

- 80 g Butter
- 100 g Zwiebeln
- 100 g helles vom Lauch
- 40 g Knollensellerie
- 80 g Weizenmehl
- 400 g weißer Spargel
- 1 Scheibe Weißbrot
- 2 Liter Spargelfond
- 40 g Butter fürs Spargelkochen
- 0,4 Liter Geflügelfond
- 0,3 Liter halbsteif geschlagene Sahne
- Salz, Zucker



#### Zubereitung:

Den Spargel waschen und schälen. Die Schalen in einen Topf geben und in 2,4 Liter Wasser ca. 20 Minuten auskochen. Danach den Spargelfond passieren. Den Spargelfond wieder aufkochen und den Spargel mit Salz, Zucker, Butter und der Weißbrotscheibe kochen.

Danach den Spargel in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen, auf ein sauberes Küchentuch legen und anschließend diagonal in Stücke schneiden. Die Spargelspitzen etwas größer lassen. Den nun entstandenen Spargelfond durch ein sauberes Tuch oder einen Kaffeefilter passieren. Das Gemüse zu einem Matignon (Würfel von 0,5 x 0,5 cm) schneiden, das Kraut waschen, zupfen und fein hacken.

Die Butter zerlassen und darin das Matignon anschwitzen. Den Ansatz mit Mehl bestäuben und etwas abkühlen lassen. Den Spargelfond zusammen mit dem Geflügelfond aufkochen. Neben der Ofenplatte den Fond unter ständigem Rühren auf den Ansatz geben. Nun unter Rühren aufkochen. Alles 20 Minuten leicht kochen lassen.

Anschließend wird die Suppe durch ein Haarsieb passiert und nochmals aufgeköcht. Zum Schluss kommt die halbsteif geschlagene Sahne dazu und die Suppe wird abgeschmeckt. Die Spargelstücke und Spargelspitzen erhitzen und mittig in vorgewärmte Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe in die Suppenteller füllen. Mit dem gehackten Kraut garnieren.

#### Bemerkung:

Die Weißbrotscheibe bindet die eventuell vorhandenen Bitterstoffe aus dem Spargel. Als Einlage eignet sich sehr gut eine eigene Frittate (Spargelstücke paniert und frittiert) und Speckhippen (Geräucherter Bauchspeck, der im Ofen zwischen zwei Blechen mit Backtrennpapier gebraten wird). Man kann als optische Aufwertung auch grüne Spargelspitzen oder Tomatenwürfel als Einlage verwenden. Den Kerbel oder die Blatt Petersilie kann man auch als ganze Blätter auf einer Sahnehaube anrichten. Auch Lachsklößchen oder Streifen von Räucherlachs lassen sich sehr gut als Einlage verwenden.

Foto: Grafik: Schriever

Zum Ende der Kochstunde drehen sich die Gedanken des „Spargelfans“, wie sich Martens selbst bezeichnet, noch mal ums Grundsätzliche. Da ihm die regionale Küche besonders am Herzen liegt, kommt bei Rüdiger Martens nur frischer Spargel aus der Region auf den Tisch. Auf ausländischen Spargel außerhalb der Saison verzichtet der Altenberger ganz bewusst. Schließlich verarbeitet er nach Möglichkeit so viele Produkte wie möglich, die vor der Haustür wachsen.