

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Was ist noch besser als weißer Spargel, der seine Köpfchen reckt und uns so richtig in Frühlingslaune versetzt? Grüner Spargel natürlich! Passend zu unserem bunten Stangenhelden haben sich unsere Foodblogger so richtig ausgetobt und läuten mit 25 frischen Kreationen die warme Jahreszeit ein. Sauce Hollandaise und Kartoffeln kann schließlich jeder!

Low Carb Blumenkohlrisotto mit grünem Spargel

Risotto bedeutet für dich Kohlenhydrate? Nicht so bei Vera! Sie hat uns in Nullkommanichts mit ihrem Blumenkohl Risotto mit grünem Spargel auf den „Cauliflower Rice“-Zug geholt. So geht's mit Volldampf Richtung Frühlingsgefühle! [Zum Rezept](#)



Low Carb Blumenkohlrisotto mit grünem Spargel © Vera Wohlleben | Nicest Things

Grüne Spargel-Frittata mit Ziegenkäse

Eier sind ja sowieso der absolute Allrounder, wenn es mal schnell gehen muss. Wie man die Kombination mit Ziegenfrischkäse, grünem Spargel und würzigem Dill zu einer frühlingshaft-leckeren Frittata zusammenbackt, zeigt uns Janine. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Grüne Spargel-Frittata mit Ziegenkäse © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

Spargel-Pasta mit Bärlauch und Zitrone

Wer läutet den Frühling schöner ein als Spargel und Bärlauch in Harmonie? Zusammen mit Pasta, Büffelmozzarella, schwarzen Oliven und einem zitronigen Kick lassen Daniela und Michael das Duo zu Höchstform auflaufen. [Zum Rezept](#)



Spargel-Pasta mit Bärlauch und Zitrone © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Grüner Knusper-Spargel mit Bärlauch-Aioli

Bei Maja kommen die knackigen Stangen ganz knusprig als Pommes-Ersatz aus dem Ofen. In frische Bärlauch-Aioli getunkt lässt uns ihre Kreation glatt die kartoffeligen Geschwister vergessen. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Grüner Knusper-Spargel mit Bärlauch-Aioli © Maja Nett | Moey's Kitchen

Spargel-Spinat-Frittata

Schnell, einfach und absolut lecker: Denises Frittata mit gleich zwei Sorten der frühlingshaften Stangen, Spinat und Lauchzwiebeln geht einfach immer. Für den Crunch sorgen Pinienkerne, Basilikum, macht den in frischem Grün strahlenden Pfannenhelden komplett. [Zum Rezept](#)



Spargel-Spinat-Frittata © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Flammkuchen mit Bacon-Spargel und Bärlauch

Fleisch ist dein Gemüse, der Beefer deine Leinwand? Alles auf einen Pizzastein bringt Tina mit ihrem knusprigen Flammkuchen mit Bacon-Spargel und würzig-frischer Bärlauch Sour Cream. Schneller gebeeft als dir das Wasser im Mund zusammenlaufen kann! [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Flammkuchen mit Bacon-Spargel und Bärlauch © Tina Kollmann | Food und Co

Flammkuchen mit grünem Spargel und Prosciutto

Verenas Flammkuchen mit grünem Spargel und Prosciutto entflammt unsere Herzen während der kurzen Spargelsaison. Vielseitig belegbar, schnell gemacht und knusprig-lecker. Was will das Genießer-Herz mehr? [Zum Rezept](#)



Flammkuchen mit grünem Spargel und Prosciutto © Verena Pelika | Sweets and Lifestyle

Grüne Spargelcremesuppe mit Mini Rosmarin Focaccia

Nichts geht über Klassiker. Außer sie kommen wie bei Christines cremiger Spargelsuppe im frischen hellgrünen Gewand daher. Knusprige Mini Rosmarin Focaccia in die pürierten Lieblingsstangen getunkt – fertig ist der Frühlinglunch! [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Grüne Spargelcremesuppe mit Mini Rosmarin Focaccia © Christine Garcia Urbina | Trickytine

Pasta Primavera

Frühling auf Italienisch: Deine nächste Reise in den Süden steht erst noch an? Dann lass dich von Simones bunter Pasta Primavera mit grünem Spargel, Kapern und Oliven ins Land des Gusto entführen. Urlaubsfeeling inklusive!

[Zum Rezept](#)



Pasta Primavera © Simone Filipowsky | S-Küche

Spargel mit Avocado-Hollandaise

Unser liebster Spargelklassiker kommt bei Corinna vegan auf den Tisch: Ihre cremige Avocado-Hollandaise peppt jede grüne (oder weiße) Stange auf und lässt uns schon jetzt vom Sommer träumen. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Spargel mit Avocado-Hollandaise © Corinna Frei | Schüsselglück

Sommerlicher Erdbeersalat mit grünem Spargel und Orangen

Richtig bunt wird es in Sylvis Salatschüssel. Das Traum-Duo Erdbeeren und grüner Spargel peppt sie mit saftigen Orangen zu einem wahren Regenbogen und optischen Gute-Laune-Garanten auf. [Zum Rezept](#)



Sommerlicher Erdbeersalat mit grünem Spargel und Orangen © Sylvana Kiehr | Sylvis Lifestyle

Urgetreide Spargel Sandwich

Die Pausenstulle frühlingsfrisch interpretiert: Catrin hat

für dich den Urspitz wiederentdeckt und bringt den Klassiker im knackigen Gewand mit grünem Spargel, Ricottacreme und Granatapfel auf deinen Teller. [Zum Rezept](#)



Urgetreide Spargel Sandwich © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Flammkuchen mit grünem Spargel, Tomaten und Pinienkernen

Elsass kann jeder! Das dachte sich auch Jessica und belegt den knusprig-dünnen Flammkuchen-Boden stattdessen mit grünem Spargel und Kirschtomaten. Im Ofen zergeht die saure Sahne zu einer zartschmelzenden Creme. Knackige Pinienkerne runden das harmonische Trio ab. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Flammkuchen mit grünem Spargel, Tomaten und Pinienkernen © Jessica Diesing | Berliner Küche

Orecchiette mit grünem Spargel und Erdbeeren

Anikas Orecchiette mit grünem Spargel und Erdbeeren lassen Pastafari-Herzen höher schlagen und sind nicht nur warm, sondern auch kalt ein absolutes Frühlings-Gedicht.

[Zum Rezept](#)



Orecchiette mit grünem Spargel und Erdbeeren © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

Bunter Spargel-Kartoffel-Salat

Hier darfst du ruhig zweimal hinschauen, denn Elsas grün-lilafarbene Kombination kommt tatsächlich ganz ohne Filter aus. Ihr bunter Spargel-Kartoffel-Salat sorgt für Aufsehen und ist verfeinert mit einem Honig-Sen-Dressing der Stargast auf jeder Grillparty. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Bunter Spargel-Kartoffel-Salat © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Veganer Frühlingssalat mit gebratenem Spargel

Dass der Spargel im beerigen Duo immer noch am besten funktioniert, beweist Joana. Bei ihr treffen grüner Spargel auf Rucola und knallrote Erdbeeren. Zusammen mit Beluga Linsen und einer Handvoll Chia-Samen gesprenkelt kann das Schlemmen losgehen. [Zum Rezept](#)



Spargel-Erdbeer-Salat © Joana Sonnhoff | Foodreich

Gebackene Süßkartoffel mit Serrano-Würfeln und grünem Spargel

Echte Aufschneider schieben die Backfans Sascha und Torsten in den Ofen. Bei ihnen kommen Serrano-Würfel, grüner Spargel und eine lockere Creme als Süßkartoffel-Füllung in die Röhre und entführen uns direkt nach Spanien. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Gebackene Süßkartoffel mit Serrano-Würfeln und grünem Spargel © Sascha & Torsten Wett | Die Jungs kochen und backen

Gebackener Ziegenkäse mit grünem Spargel

Endlich lässt sich der Spargel auf den Feldern blicken und versetzt uns alle in helle (kulinarische) Begeisterung. So auch Jens, der unsere Gaumen mit cremigem Ziegenkäse und grünem Spargel in Frühlingslaune streichelt. [Zum Rezept](#)



Gebackener Ziegenkäse mit grünem Spargel © Jens Kleinschmidt | Gekleckert

Spargelpizza mit Mozzarella, Gorgonzola und Pancetta

Knuspriger Boden, zähe Käsefäden und ein bunt-würziger Belag. Was will man mehr von einer richtig guten Pizza?! Lars bringt uns mit seiner Kombination aus grünem Spargel, Champignons und Cherrytomaten farblich und geschmacklich nach Italien. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Spargelpizza mit Mozzarella, Gorgonzola und Pancetta © Lars Spickers | Colors of Food

Spargelpizza mit Zitronen-Thymian-Ricotta, Pesto und Mandeln

Die (mit) beste Erfindung der Italiener könnt ihr dank Sabrina und Steffen ganz frühlingstisch genießen. Spargel statt Salami, Ricotta und Pesto statt Tomate und extra Käse natürlich – so habt ihr das Beste aus beiden Welten auf eurem Teller. [Zum Rezept](#)



Spargelpizza mit Zitronen-Thymian-Ricotta, Pesto und Mandeln © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go go

Buntes Spargelcurry

Aromatisches Curry, exotischer Kurkuma und heimischer Spargel versetzen dich in Verückung? Dann wird dich Tanjas buntes Spargelcurry genauso vom Hocker hauen wie uns. [Zum Rezept](#)

Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel



Buntes Spargelcurry © Tanja Hauser | Ihana

Spargel-Crostini mit Ziegenfrischkäse

Knackig-Kühl trifft bei Ines auf knusprig-ofenfrisch. Für ihren schnellen Feierabendsnack im Saison-Trend belegt sie knusprige Crostini mit angemachtem grünem Spargel und bettet alles auf ein cremiges Bett aus Ziegenfrischkäse. [Zum Rezept](#)



Spargel-Crostini mit Ziegenfrischkäse © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go go

Quesadillas mit Burrata und grünem Spargel

Vielseitiges Fingerfood für die warmen Tage gefällig? Julias Quesadillas mit Burrata und grünem Spargel können bunt nach Lust und Laune gefüllt werden – für einen Snack so farbenfroh und leicht wie der Frühling. [Zum Rezept](#)



Quesadillas mit Burrata und grünem Spargel © Julia Weigl | Delicious Stories

Blätterteig-Tartelettes mit grünem Spargel, Zucchini und Gorgonzola

Suchtgefahr garantiert! Karin hat diese goldbraunen Schätzchen ausgetüftelt. Mit Gorgonzola, Zucchini und grünem Spargel frisch aus dem Ofen kannst du schon bald mit dem Knuspern loslegen. [Zum Rezept](#)



Unsere Stangenhelden: 25 Rezepte mit grünem Spargel

Blätterteig-Tartelettes mit grünem Spargel, Zucchini und Gorgonzola © Karin Klemmer | Wallygusto

Ofenlachs mit grünem Spargel in Honig-Senf-Marinade

Ran an den Lachs! Der leichte Ofenfisch mit grünem Spargel in schmackhafter Honig-Senf-Marinade ist die Rettung für den schnellen Hunger nach Feierabend! [Zum Rezept](#)



Ofenlachs mit grünem Spargel in Honig-Senf-Marinade