

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Die einen lieben ihn, die anderen hassen ihn. Die Rede ist von Spargel. Den dünnen Stängchen, die sich nur zur Frühlingszeit aus ihrem warmen Plätzchen Erde entlocken lassen. Aber dann ganz groß rauskommen. Falls du zu denjenigen gehörst, die sich schon im Sommer, Herbst und Winter wieder auf die nächste Spargelsaison freuen, dann bist du bei unseren lieben Foodbloggern in bester Gesellschaft. Gedämpft, gebraten, gebacken oder kurz und knackig blanchiert - auf dich warten 22 Spargelrezepte für echte Liebhaber der aromatischen Stangen.

Und damit bei der Zubereitung deines Lieblingsgemüses auch ja nichts schiefgeht, kannst du sicherheitshalber [hier noch einmal dein Wissen mit Tipps und Tricks rund um Spargel aufbessern.](#)

### Mini-Spargel-Pizza mit Basilikumtupfen

Stimmt, die Stangen sind im Ganzen sehr schön anzuschauen. Aber als Belag auf Pizza wird so eine grüne Spargelstange eher zum Hindernis, als zum Vergnügen. Deswegen hat Sarah die Stangen einfach kurzerhand in feine Streifen geschnitten. Und siehe da, zusammen mit einer cremigen Kräutersauce, Knoblauch-Basilikum-Tupfen und fluffigem Hefeteig entstehen herrlich aromatische Frühlingspizzen. [Zum Rezept](#)



[Mini-Spargel-Pizza mit Basilikumtupfen](#) © Sarah Zahn | Das Knusperstübchen

### Gebratener Spargel mit Erdbeersalsa

Weißer Spargel hat es meist ja schwerer. Dabei ist er so vielseitig. Selbst der Klassiker mit Schinken. Den Spargel

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken

dazu einfach mit würzigem Serrano-Schinken umwickeln und in der Pfanne anbraten. An sich schon wunderbar - mit süß-scharfer Erdbeer-Chili-Salsa aber erst recht ein Gedicht. [Zum Rezept](#)



[Gebratener Spargel mit Erdbeersalsa](#) © Foodistas

### Grüne Spargelcremesuppe mit Mini-Rosmari-Focaccia

Du kannst deinen Spargel natürlich auch genüsslich löffeln, als cremiges Süsschen. Extra frühlingshaft grün wird die Suppe dank des Traumduos Spargel und Erbsen. Kartoffeln sorgen für Sämigkeit und ein wenig Zitrone für das Quäntchen Spritzigkeit. Dazu gibt's bei Christine selbstgemachte Mini-Focaccia. [Zum Rezept](#)



[Grüne Spargelcremesuppe](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Erdbeer-Spargel-Salat mit Nudeln

Spargel und Erdbeeren - mehr Frühling in einem Salat geht eigentlich nicht. Deswegen gibt's von beidem auch gleich eine extragroße Portion. Der Nudelsalat der besonderen anderen Art macht aber auch auf der würzigen Seite eine gute Figur: Chili und Büffelmozzarella sorgen für den nötigen Pepp in der Salatschüssel. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Erdbeer-Spargel-Salat mit Nudeln © Anne Philipp | A cake a day

### Herzhaftes Spargelbrot

Spargel im Schnittchen, statt obendrauf. Da fällt keine Stange von der Brotscheibe und alles, was noch fehlt, ist die Butter. Eine äußerst gute Idee! Es wird noch besser: Emmas Spargelbrot ist auch noch ratzfatz gebacken, weil es ganz ohne Hefe auskommt. Das gibt's in dieser Spargelsaison wohl öfter zur Brotzeit. [Zum Rezept](#)



Herzhaftes Spargelbrot © Emma Friedrichs | Emmas Lieblingsstücke

### Fritten aus grünem Spargel

Lust auf Pommes, aber Kohlenhydrate möchtest du sparen? Bingo! Schieb dir einfach Spargelfritten in den Ofen. Keine Bange, langweilig ist hier gar nichts. Dank einem Mantel aus Parmesan und Paniermehl werden die Fritten knackig und knusprig. Zum Dippen gibt's ein schnelles Sößchen aus Crème fraîche, Zitrone und Petersilie. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Fritten aus grünem Spargel © Sandra Cetin | Hase im Glück

### Spargelpesto

Wär ja gelacht, wenn man aus Spargel nicht auch ein leckeres Pesto zaubern könnte. Dachte sich wahrscheinlich auch Stefanie. Immerhin bringen die grünen Stangen schon die passende Farbe mit. Zusammen mit Cashewkernen, Parmesan, Knoblauch, Chili, Limette und Honig verwandelt sich das Gemüse easypeasy in eine hocharomatische Pastasauce. [Zum Rezept](#)



Spargelpesto © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

### Grünkernsalat mit Spargel, Erbsen und Edamame

Einmal gute Frühlingslaune zum Mitnehmen, bitte. Elles Salat ist knackig, frisch und hat auch noch ordentlich Nährstoffe im Gepäck. Was will man mehr? Ok, satt machen soll er. Und das macht die Salatköstlichkeit auch noch. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Grünkernsalat mit Erbsen, Spargel und Edamame © Elle Teuscher | Elle Republic

### Glutenfreie Frühlingstorte mit grünem Spargel

Keine Spargelrezepte ohne Spargeltorte. Hier kommt einfach zusammen, was zusammen gehört: Knuspriger Boden, cremige Füllung und darin eingebettet die schlanken Spargelstangen. Bei Nadine und Jörg ist nur alles ein wenig anders, denn ihre Torte ist gluten- und laktosefrei. Aber vollgepackt mit Geschmack. [Zum Rezept](#)



Glutenfreie Frühlingstorte mit grünem Spargel © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

### Grilled Cheese Sandwich mit Ziegenkäse, Spargel und Erdbeeren

Bei jedem Bissen geht die Sonne auf. Würziger Ziegenfrischkäse trifft auf knackigen Spargel und süßsaftige Erdbeeren. Das alles eingepackt in kross gebratenen Brotscheiben. Und für die Extraportion Crunch haben es sich noch Walnüsse im Sandwich gemütlich gemacht. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Grilled Cheese Sandwich mit Ziegenkäse und Spargel © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### Risotto mit grünem Spargel

Schön schlotzig, so muss ein Risotto sein. Die Basis in Elsas Risotto ist klassisch: Reis, Weißwein, Brühe, Knoblauch. Aber damit du auch was zum Beißen hast, hat sich noch grüner Spargel dazugesellt. Und da macht er sich prächtig! [Zum Rezept](#)



Risotto mit grünem Spargel © Ela | Transglobal Pan Party

### Spargel-Lachs-Päckchen

Ultrazarter Lachs, der dir auf der Gabel zerfällt - klingt das nach deinem kleinen Lachshimmel? Perfekt, dann solltest du deinen Fisch ab jetzt eingewickelt in Pergamentpapier garen. Und zwar mit ganz viel Spargel. Denn der wird so ebenfalls wunderbar zart. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Spargel-Lachs-Päckchen © Sarah Zahn | Das Knusperstübchen

### Gratinierter Spargel mit Ziegenkäse

Weißer Spargel und sonst nichts - das schmeckt ganz wunderbar. Wenn du ihn mit Ziegenkäse gratinierst und ihn in einer würzigen Ei-Weißwein-Sahne-Mischung bettest. Noch mit ein wenig Schnittlauch bestreuen und fertig ist die schnelle Spargelköstlichkeit. [Zum Rezept](#)



Gratinierter Spargel mit Ziegenkäse © Anastasia Franik | Sia's Soulfood

### Bunter Spargelsalat

In Tanjas Salatschüssel geht es farbenfroh und knackig zu. Hier treffen sich Radieschen, Cocktailtomaten, Frühlingszwiebeln, Kichererbsen und natürlich Spargel zu einem frühlingshaften Stelldichein. Das i-Tüpfelchen bildet ein schnell gemachtes Dressing aus Olivenöl, Weißweinessig, Sojasahne und Senf. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Bunter Spargelsalat © Tanja Hauser | ihana

### Sobanudeln mit grünem Spargel, Ingwer, Limette und Cashewkernen

Spargelrezepte können auch asiatisch. Stefanie hat ein buntes Allerlei gezaubert, das auch mit allerlei Aromen daherkommt. Sobanudeln, Spargel und Champignons werden von Ingwer, Chili, Koriander, Honig, Minze, Knoblauch, Limette und noch viel, viel mehr zu einer wahren Geschmacksexplosion verfeinert. [Zum Rezept](#)



Sobanudeln mit grünem Spargel, Ingwer und Limette © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

### Kabeljaufilet mit Bärlauch Sauce und grünem Spargel

Frühlingsküche: Endlich gibt es wieder Spargel und Bärlauch! Weil das grüne Gemüse zusammen einfach am besten schmeckt, landen die knackigen Spargelstangen in der Pfanne während der würzige Bärlauch zur schaumig leichten Sauce gemixt wird. Die köstliche Ergänzung zu saftig gebratenem Kabeljaufilet, das heiß aus der Pfanne auf dem Teller landet. [Zum Rezept](#)



## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Kabeljaufilet mit Bärlauch Sauce und grünem Spargel

### Spargelpfanne mit Hähnchen

Warum zwischen Grünem und Weißem entscheiden, wenn man einfach beide nehmen kann? Bei Yvonne kommt deswegen grüner und weißer Spargel in die Pfanne. Für die deftige Note machen auch noch Hähnchensteaks ihre Aufwartung - eingewickelt in würzigem Schwarzwälder Schinken. [Zum Rezept](#)



Spargelpfanne mit Hähnchen © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### Spargel-Panzanella

Falls dir kleine Croûtons im Salat zu mickrig sind, dann ist eine Panzanella die passende Alternative. Hier kommen nämlich Croûtons im XXL-Format in die Salatschüssel. Außerdem mit dabei: Büffelmozzarella, Radieschen, Rucola, Bärlauch und grüner Spargel. [Zum Rezept](#)

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken



Spargel-Panzanella © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Spargel-Cannelloni

Eingewickelt in Schinken und einer großen Nudel - so fühlt sich Spargel wohl. Ansonsten brauchst du nicht viel für die Leckerei: Sahne, Milch, Parmesan, Muskat. Klingt simpel, ist auch einfach gemacht. Macht auf dem Teller aber einiges her. Und geschmacklich sowieso. [Zum Rezept](#)



Spargel-Cannelloni © Janina Lechner | Kleines Kulinarium

### Rotweinrisotto mit Spargel

Wie dein Risotto so schön rot wird wie Catrins? Ganz einfach. Koch den Reis mit Rotwein, statt mit Weißwein. Rühr noch ein paar rote Rüben mit ein und fertig ist dein Risotto der anderen Art. Zum Risotto gibt es selbstverständlich Spargel - herrlich zarten, weißen Spargel. [Zum Rezept](#)



Rotweinrisotto mit Spargel © Catrin Neumayer |

## 22 raffinierte Spargelrezepte, die nach Frühling schmecken

CookingCatrin

### Spargelsalat mit Radieschen, wachweichem Ei und Pinienkernen

Christine isst ihren grünen Spargel einfach roh. Dazu schneidet sie ihn in schmale Streifen - nur die hübschen Spitzen bleiben ganz. Auf dem Spargelbett machen es sich dann geröstete Pinienkerne, Radieschen und Eier mit schmelzendem Eigelb gemütlich. Herrlich! [Zum Rezept](#)



[Spargelsalat mit Radieschen, Ei und Pinienkernen](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

fruchtiges Dressing mit Dijonsenf gezaubert. Die Kombination sollte auf jede Lieblingsliste der Spargelrezepte! [Zum Rezept](#)



[Gebratener Spargel mit Himbeerdressing](#) © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Gebratener Spargel mit Himbeerdressing und Quinoa-Croûtons

Erdbeeren und Spargel, abgehakt. Wie wär's jetzt mit Spargel und Himbeeren? Das Duo versteht sich nämlich ebenso gut - und zwar mit weißem und grünem Spargel. Für ihren Salat hat Denise aus den Beeren deswegen ein