

Kochen mit Martina und Moritz vom 25.04.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Unsere liebsten Spargelrezepte

Fenchel mit grünem Spargel, Orangen und Avocado	2
Rhabarber zur Geflügelleber	4
Grüner Spargel mit Morcheln	5
Salat von grünem Spargel mit Ei	6
Schneller Morchel-Spargelsalat	7
Spargel-Risotto mit Frühlingskräutern	8
Gebratener Spargel	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/spargelrezepte-100.html>

## Unsere liebsten Spargelrezepte

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Jedes Jahr freuen wir uns auf die Spargelzeit, die deshalb so besonders ist, weil sie nur etwa zwei Monate andauert. Von Ende April bis Ende Juni steht das köstliche Spargelgemüse in der Küche im Fokus und kommt wohl am häufigsten mit Sauce Hollandaise, gekochtem Schinken und Salzkartoffeln auf den Tisch. Die Fernsehköche Martina und Moritz zeigen, welche weiteren Rezeptideen sie sich für das feine Frühlingsgemüse – abseits des Klassikers – ausgedacht haben, und sie bereiten verschiedene piffige Spargelsalate zu.



## Fenchel mit grünem Spargel, Orangen und Avocado

Der Fenchel ist knackig und der erste grüne Spargel wunderbar zart. In Kombination mit Orangen und Avocado ein ebenso dekorativer, wie origineller Salat!



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Radicchio (am besten der Trevisano mit seinen langen schmalen Blättern)
- 1 Chicorée
- 1 Salatherz
- 1 Bund grüner Spargel
- Salz
- 2 reife Avocados
- ½ Zitrone
- 2 Orangen (Bio)

### Für die Beilage:

- 400 g Hähnchen- oder andere Geflügelleber
- 2 EL Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- 1 TL aromatischer Essig (Chiliessig oder Balsamico)
- 3 Thymianzweige
- Petersilie

### Marinade:

- 2 EL Senfsamen
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL scharfer Senf
- 3 EL Orangensaft
- etwas abgeriebene Orangenschale
- Salz

### Zubereitung:

- Den Fenchel putzen, zartes Grün abschneiden und aufheben. Zum Schluss über den Salat geben. Die dicke äußerste Schale entfernen und die Knolle auf der Aufschnittmaschine senkrecht in dünne Scheiben schneiden oder dem Gemüseschneider hobeln.

- Radicchio und Chicorée putzen, gründlich waschen, dann quer grob in Streifen schneiden. Den Spargel unterhalb des Kopfes schälen, schräg in Stücke schneiden. In Salzwasser kurz bissfest kochen (Die Spargelspitzen später ins kochende Wasser geben, da diese sehr zart sind und nicht so lange brauchen).
- Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
- Die Orangen schälen und die Filets aus den weißen Kammern schneiden. Dabei über einer Schüssel arbeiten und den Saft für die Marinade auffangen. Die Senfsamen in der trockenen Pfanne rösten, dabei mit Puderzucker bestäuben und vorsichtig karamellisieren.
- Mit dem Orangensaft ablöschen und verrühren und auch etwas Orangenschale dazu reiben. Jetzt noch mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alle Zutaten in einer Schüssel locker mischen, dabei die Marinade zufügen, die sich jetzt mit dem weichen Avocadofleisch verbindet und cremig wird. Öl ist in diesem Fall nicht nötig, die Avocado bringt genügend Öl mit – schließlich nennt man sie die "Butter des Waldes".

**Beilage:** gebratene Hühnerleber. Diese sorgsam putzen, Häute und Sehnen entfernen, in die zwei natürlichen Hälften schneiden. In heißem Öl rasch unter Schwenken braten, dabei salzen, pfeffern und mit abgezapftem Thymian würzen.

Ganz zum Schluss mit einem aromatischen Essig etwas ablöschen, je nach Gusto noch gehackte Petersilie zufügen. Dann den Herd ausschalten und die Leber noch etwas nachziehen lassen.

## Rhabarber zur Geflügelleber

Ein Gericht wie gemacht für den Mai aufgrund der Zutaten. Die feine Säure des Rhabarbers ergänzt wunderbar den Geschmack der Leber. Als Beilage empfiehlt sich grüner Spargel mit Morcheln.



### Zutaten für 4 Personen:

- Ca. 500 g Hühnerleber
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Zitronengraskolben
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 entkernte Chilischote
- 2 Rhabarberstangen
- 1 Prise Zucker
- 1 Glas Portwein
- einige Spritzer Balsamico
- etwas Limetten- oder Zitronensaft
- 50 g Sahne
- Petersilie

### Zubereitung:

- Die Lebern zunächst sorgfältig putzen, von allen Sehnen säubern und in die natürlichen Hälften teilen. Das Zitronengras, Chili und Ingwer fein schneiden. Letztere passen wunderbar zu Rhabarber.
- Die Lebern in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl rundum anbraten, dabei einen Teil vom Zitronengras, Chili und Ingwer hinzufügen und salzen sowie pfeffern. Wenn die Lebern schöne Bratspuren zeigen, herausnehmen und zwischen zwei Tellern zum Nachziehen zugedeckt im 75 Grad Celsius heißen Ofen warmstellen.
- Im Bratfett zuerst die in feine Spalten geschnittenen roten Zwiebeln und den in Blätter geschnittenen Knoblauch und schließlich den Rhabarber (geschält, schräg in sehr dünne Scheibchen geschnitten) andünsten. Dann restliches Zitronengras, Chili und Ingwer hinzufügen. Immer wieder die Pfanne rütteln und schütteln, damit nichts ansetzt.
- Die Zuckerprise darüberstreuen. Dann mit einem Spritzer Portwein ablöschen und Balsamico sowie Limettensaft hinzufügen.

- Zum Schluss ein wenig Sahne (wegen des Kalziums) und fein gehackte Petersilie hinzugeben. Etwas einkochen lassen, dann die Lebern hineingeben und alles nochmals durchwärmen.

## Grüner Spargel mit Morcheln

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g grüner Spargel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Morcheln oder braune Champignons
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone
- etwas Weißwein
- glatte Petersilie

### Zubereitung:

- Den Spargel putzen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Morcheln oder Champignons putzen, Morcheln waschen und der Länge nach halbieren, eventuell auch vierteln oder in Streifen schneiden – falls sich Tierchen darin versteckt haben, kann man sie so entdecken und entfernen.
- In einer Kasserolle das Öl erhitzen. Darin zuerst die Zwiebeln andünsten, dann die Pilze und die Spargelstücke hinzufügen.
- Sanft dünsten, dabei immer wieder schwenken und umrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie mit Zitronensaft und -schale würzen.
- Mit ein wenig Weißwein ablöschen und schließlich gehackte Petersilie unterrühren.

**Beilage:** Dazu gibt es entweder nur ein Stück Baguette oder Bratkartoffeln.

## Salat von grünem Spargel mit Ei

Der Inbegriff aller Frühlingsgemüse ist natürlich Spargel, unser traditioneller weißer, aber auch sehr gern der grüne, der so kräftig nach Gemüse schmeckt. Und auch als Salat angerichtet zu frischem Weißbrot ist er ein Genuss.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1-2 kg grüner Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 4-6 Eier
- 1-2 Bund Schnittlauch
- 100 g durchwachsener Speck
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Spargel waschen und sorgsam schälen (es ist ein Irrtum, zu glauben, grüner Spargel müsse nicht geschält werden. Die Haut beginnt zwar erst einige Zentimeter unter der Spitze zäh zu werden, aber von dieser Stelle an muss sie weggeschnitten werden, sonst ist es kein Genuss!). Dann in wenig gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker bissfest kochen.
- Inzwischen die Eier in fünf bis sechs Minuten wachsw weich kochen.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl sanft ausbraten.
- Die Spargel auf Tellern anrichten, salzen, mit gutem Olivenöl und Apfelessig beträufeln, und schließlich die Speckstreifen und Schnittlauchröllchen darübergeben. Jeweils ein gepelltes Ei danebensetzen, mit einer Gabel zerteilen und sofort servieren.

**Beilage:** frisches Weißbrot

## Schneller Morchel-Spargelsalat

Ein höchst puristisches Vergnügen ist es, wenn man einige Morcheln zur Spargelzeit findet, alternativ kann man aber auch braune Champignons nehmen. Mit denen kann man dann improvisieren, etwa so:

### Zubereitung:

- Die Morcheln bzw. Champignons säubern – da sich manchmal etwas Sand darin finden lässt – halbieren und in Olivenöl andünsten; pfeffern und salzen.
- Bissfest gegarte, noch lauwarme Spargelstangen (weiße und grüne) auf einem Teller anrichten, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln; gegebenenfalls nachsalzen und pfeffern.
- Schließlich die Morcheln darübergerben und diese mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Fertig ist ein wunderbarer und schneller Morchel-Spargelsalat!

## Spargel-Risotto mit Frühlingskräutern

Cremig und sanft ist ein Risotto geradezu Balsam für den Magen und für die Seele – mit Spargel und reichlich Kräutern wird er zum einzigartigen Lieblingsrezept. Besonders hübsch: wenn man weißen und grünen Spargel mischt.



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g weißer Spargel
- ca. 1,5 l Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 15-20 g Butter
- 1 Stück Zitronenschale
- 300 g grüner Spargel
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)
- 1 Glas Weißwein
- 50 g Butter
- 50 g frisch geriebener Parmesan (den kräftigeren Parmigiano Reggiano oder den weichen, süßeren Grana Padano)
- Saft von ½ Zitrone (nach Belieben)
- 1 Handvoll frischer Kräuter: Liebstöckel, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Estragon...

### Zubereitung:

- Den weißen Spargel waschen, sorgsam schälen, die Schalen in einem breiten Topf mit Wasser bedecken, wenig Salz, eine Prise Zucker, 1 Stück Butter und 1 Stück Zitronenschale zufügen. Aufkochen, dann zugedeckt etwa 30 bis 40 Minuten leise köcheln.
- Das untere Drittel der Spargelstangen in zentimeterbreite Stückchen schneiden. Das mittlere Drittel in 2 cm Stückchen schneiden. Die Spargelspitzen (also das obere Drittel) je nach Dicke der Stangen senkrecht halbieren oder sogar vierteln.
- Den grünen Spargel ebenfalls schälen, allerdings unterhalb des oberen Drittels beginnen – die Spitze ist auch so zart – dann schälen, bis das Messer auf Widerstand stößt, weil der Spargel holzig zu werden beginnt. Hier abbrechen – die Schalen vom grünen Spargel nicht auskochen, sie machen den Sud bitter.

- Den grünen Spargel schräg in fingerbreite Stücke schneiden, die Spitzen getrennt legen – sie kommen ganz zum Schluss erst in den Risotto – eventuell wird man sie ebenfalls längs halbieren.
- Für das Risotto Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Das Öl (nach Gusto auch mit einem Stück Butter mischen) in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie darin weich dünsten.
- Den Reis zufügen und gründlich unterrühren bis er glänzt. Dann auch die kleingeschnittenen Spargelstückchen zufügen und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Schließlich nach und nach den Spargelsud angießen, wobei der Reis ständig leise köcheln soll.
- Kurz bevor er den richtigen Biss hat, also nach etwa 15 bis 20 Minuten, die restlichen, weißen Spargelstücke zufügen, nun auch die unteren Teile vom grünen Spargel. Weitere 5 bis 8 Minuten unter Rühren köcheln.
- Erst dann die grünen und weißen Spargelspitzen hinzugeben (wenn die Spitzen sehr groß bzw. dick sind, diese eventuell nochmal halbieren, damit sie schneller gar werden) sowie Butter, nach Gusto auch etwas Zitronensaft, und den geriebenen Parmesan unterrühren und das Risotto neben dem Feuer noch etwa fünf Minuten ruhen und ziehen lassen.
- Vor dem Servieren nochmals die Konsistenz überprüfen: Das Risotto muss cremig sein, vom Löffel fließen – eventuell mit einem weiteren Schuss Spargelsud verdünnen. Reichlich gehackte Kräuter ganz zum Schluss unterrühren, sie sorgen für Frische und eine schöne Farbe!

## Gebratener Spargel

Ungewöhnlich, Spargel zu braten, aber das bekommt ihm gut. Dabei soll er richtige Bratspuren bekommen, die sorgen für intensiven Geschmack.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Spargel (nach Gusto weiß und grün gemischt)
- 2-3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- etwas frisch abgeriebene Zitronenschale
- Kerbel oder Petersilie

### Zubereitung:

- Den Spargel sorgsam schälen. Die Stangen nebeneinander in einer beschichteten Pfanne in reichlich Butter kräftig braten. Dabei salzen und pfeffern und mit etwas Zitronenschale würzen. Die Stangen immer wieder drehen, damit sie rundum Bratspuren bekommen.
- Zum Schluss sehr fein gehackten Kerbel oder Petersilie darüberstreuen, den Spargel weiterhin drehen, bis er rundum grün gesprenkelt ist.

**Tipp:** Man kann eine größere Menge, die nicht in die Pfanne passt, auch nebeneinander auf ein Backblech legen, mit Butterflöckchen besetzen und würzen. Bei 220 Grad im Backofen (Ober- & Unterhitze/ 200 Grad Heißluft) ca. 10 Minuten braten. Auch hier die Stangen einmal drehen und am Ende die gehackte Petersilie darüber verteilen.