

Landleven



ASPERGES

DE LEKKERSTE
RECEPTEN





Lentequiche met witte asperges en ham

Deze heerlijke quiche is een variant op de klassieke asperges met ham, ei en botersaus. Je kunt er ook prima een restje asperges in verwerken.

Bereidingstijd: 1 uur en 15 min

Lentequiche met witte asperges en ham

DIT HEB JE NODIG

- 250 g bloem
- 125 g koude boter, in blokjes
- snuf zout
- 1 ei
- 3 el koud water
- ca. 300 g witte asperges
- 4 plakjes gekookte achterham
- 4 eieren
- 125 ml slagroom
- wat zout en versgemalen zwarte peper
- ½ nootmuskaat, geraspt

ZO GA JE TE WERK

1. Maak eerst de quichebodemp. Meng in een keukenmachine de bloem, de boter en het zout.
2. Klop het ei los en voeg het toe, samen met het water.
3. Kneed dit snel tot een deeg en maak er een bal van. Verpak het deeg in huishoudfolie en laat het een half uurtje rusten in de koelkast.
4. Bereid ondertussen de asperges voor.
5. Schil de asperges en verwijder de harde kontjes.
6. Snijd de asperges in de lengte doormidden.
7. Rol het deeg uit tot een lap die iets groter is dan uw quichevorm.
8. Vet de quichevorm in en leg het deeg erin.
9. Prik in het deeg wat gaatjes en bedek het met bakpapier.
10. Leg hierin steunvulling, bijvoorbeeld rijst of droge bonen.
11. Bak de bodem zo een kwartier blind, onderin een op 200 graden voorverwarmde oven.
12. Verwijder de vulling en het bakpapier en zet de bodem terug in de oven.
13. Bak hem daar nog eens tien minuten.
14. Haal de bodem uit de oven en vul de quiche. Bedek de bodem met plakjes ham.
15. Verdeel hierover de witte asperges, met de gesneden kant naar boven.

z.o.z.

ZO GA JE TE WERK

16. Klop de eieren los met de slagroom en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
17. Giet dit eimengsel over de asperges.
18. Bak de quiche zo nog twintig minuten in de oven.





Asperges met ei, ham en zelfgemaakte hollandaisesaus

Het is weer tijd voor asperges.

Haal ze uit de tuin, bij de plaatselijk boer of uit de supermarkt. Asperges kun je op veel manieren eten. Wij houden het dit keer lekker traditioneel. Hieronder vind je hoe je op de traditionele manier asperges klaarmaakt. 'Gewoon' met ham, ei en een zelfgemaakt hollandaisesaus. Geniet ervan!

Bereidingstijd: 25 min

Asperges met ei, ham en zelfgemaakte hollandaisesaus

DIT HEB JE NODIG

- 1 kg witte asperges
- 200 g boerenham, in plakjes
- 6 eieren, hardgekookt en fijngesneden
- verse (platte) peterselie, fijngesneden

Voor de hollandaisesaus:

- 2 eidooiers, op kamertemperatuur
- 1 el lauw water
- 1 el verse citroensap (of witte wijnazijn)
- 125 g boter, gesmolten
- zout naar smaak

ZO GA JE TE WERK

1. Was en schil de asperges en verwijder de houtige onderkanten.
2. Leg de asperges in een ruime pan en breng ze aan de kook.
3. Kook ze gaar naar wens, in ongeveer een kwartier.
4. Je kunt ze ook vijf minuten flink laten koken en daarna het vuur uitzetten.
5. Laat de asperges dan nog tien minuten in het hete water staan.
6. Maak ondertussen de hollandaisesaus.
7. Doe de eidooiers in een hoge mengbeker van een staafmixer.
8. Voeg ook het water en het citroensap toe.
9. Zet de staafmixer in de mengbeker, zet hem aan en giet nu in een straaltje langzaam de gesmolten boter erbij terwijl de mixer blijft draaien.
10. Proef de saus en voeg eventueel nog wat zout of citroensap toe.
11. Serveer de gekookte asperges met de hollandaisesaus, de ham, het ei, de peterselie en lekker kruimige gekookte aardappels.

TIP

Het kookvocht van de asperges gooit je natuurlijk niet weg, maar gebruik het om soep mee te maken.

Aspergesoep

Verwerk het kookvocht van asperges (bijvoorbeeld van de asperges met ham, ei en hollandaisesaus) tot heerlijke aspergesoep. Of maak rijke, romige soep van verse asperges. Je kunt deze soep zo romig maken als je zelf wilt.

Bereidingstijd: 45 min





Aspergesoep

DIT HEB JE NODIG

- 500 g witte asperges óf het kookvocht hiervan plus zo'n 4 asperges in stukjes
- 1,5 l bouillon naar keuze (groente of kip), laat dit weg als je kooknat gebruikt van eerder gekookte asperges
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 125 ml slagroom (optioneel)
- zout, peper en versgeraspte nootmuskaat
- plakjes ontbijtspek, uitgebakken

ZO GA JE TE WERK

1. Gebruik het kooknat van de eerder gekookte asperges of kook verse asperges.
2. Daarvoor was je de asperges en schilt ze.
3. Snijd de houtige onderkant eraf.
4. Breng de asperges samen met de schillen en de onderkanten aan de kook in een ruime pan met de bouillon.
5. Zet het vuur lager als de bouillon kookt.
6. Haal na een kwartier de asperges uit de pan en laat de rest nog een half uur rustig pruttelen.
7. Schenk de bouillon door een zeef en bewaar het vocht.
8. Snijd de gekookte asperges in stukjes.
9. Laat de boter nu smelten in dezelfde pan.
10. Voeg de bloem toe en bak deze enkele minuten zachtjes mee.
11. Voeg nu scheut voor scheut de bouillon of het aspergenat toe terwijl je blijft roeren met een garde.
12. Voeg ongeveer de helft van de gare aspergestukjes toe en laat ze nog tien minuten zachtjes meekoken.
13. Mix er met een staafmixer een gladde soep van.
14. Voeg de overige aspergestukjes en eventueel de slagroom toe en laat meewarmen.
15. Breng op smaak met zout, peper en versgeraspte nootmuskaat.

TIP

Schep de soep in kommen en serveer met stukjes uitgebakken ontbijtspek. Ook lekker met stukjes gerookte zalm of partjes gekookt ei, als je niet van spek houdt.

Lentefoccacia met asperges en verse doperwtjes

Focaccia past heel goed bij een uitgebreide lunch of picknick. Deze lentefoccacia maak je met een al even heerlijke groente: asperge. Gemakkelijk te maken en net even anders. Eet smakelijk!

Bereidingstijd: 3 uur





Lentefoccacia met asperges en verse doperwtjes

DIT HEB JE NODIG

- 500 g (brood)bloem
- 300 g water, op kamertemperatuur
- 2 tl zout
- 7 g gist (= 1 zakje)
- 20 g zonnebloem- of olijfolie + wat extra om in te vetten
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 ui
- 75 g Parmezaanse kaas
- 5 à 6 witte asperges
- handjevol verse doperwten
- enkele takjes verse rozemarijn
- enkele takjes verse tijm

ZO GA JE TE WERK

1. Meng de bloem, het water, het zout, de gist en de olie in een ruime kom en kneed er een soepel deeg van. Dat kan met een kneedmachine, met de kneedfunctie van een broodbakmachine of met de hand.
2. Leg het deeg in een zeer licht met olie ingevette kom en bedek deze met een theedoek.
3. Laat het deeg rijzen tot het in omvang verdubbeld is; dat duurt minimaal een uur.
4. Snijd ondertussen de ui in dunne ringen, rasp de Parmezaanse kaas en schil de asperges en verwijder de houtige onderkant. Snijd de asperges in 2 of 3 stukjes.
5. Bestrooi je werkblad met wat bloem.
6. Stort het gerezen deeg erop en sla het wat plat.
7. Strooi de gedroogde tijm en rozemarijn over het deeg.
8. Kneed het nog kort door (de kruiden hoeven niet heel goed vermengd te worden, het is juist wel leuk als er wat 'strepen' kruiden te zien zijn).
9. Bekleed een bakplaat met bakpapier en vorm hierop van het deeg een rechthoekig brood, ongeveer zo groot als de hele bakplaat.

ZO GA JE TE WERK

10. Bedek het deeg met wat ingevette huishoudfolie en laat het afgedekt nog drie kwartier tot een uur rijzen.
11. Haal de folie van het brood en verdeel de ui, de doperwten, de asperges, de Parmezaanse kaas en de verse tijm en rozemarijn over het brood.
12. Bak het brood in 40 minuten mooi gaar in een op 200-225 graden voorverwarmde oven.
13. Het brood is erg lekker met zeezoutboter, tapenade of andere smeerseltjes. Ook lekker met wat verse bieslookbloemetjes uit de moestuin.





Aspergesalade

Maak eens een heerlijke aspergesalade voor bij het avondeten of als gezond tussendoortje. Aspergers kun je met veel soorten sla, groentes en olijven mixen. Kortom: gebruik vooral wat je zelf lekker vindt. Voor meer variatie, kun je ook een warme aspergesalade maken!

Bereidingstijd: 10 min

Aspergesalade

DIT HEB JE NODIG

- gekookte asperges
- blaadjes sla, zoals miniromaine (little gem)
- gekookt ei, in partjes
- gekookte krieltjes, omgeschud met verse basilicumpesto
- olijven (bijv. kalamata of knoflookolijven)
- cherrytomaatjes
- gerookte makreelfilet
- dressing naar keuze

ZO GA JE TE WERK

1. Meng alle ingrediënten voorzichtig in een saladeschaal of schik de ingrediënten op borden.
2. Maak de salade vlak voor het serveren af met een dressing naar keuze. Olijfolie en balsamicoazijn passen hier prima bij.

Groene asperges zijn hetzelfde als witte asperges, maar asperges blijven wit doordat ze worden afgedekt met grond. De witte zijn wat bewerkelijker om zelf te telen. Maar zelf geogst of gekocht, dat maakt niet uit voor deze lekkere gerechten met asperges.

WIST JE DAT

OOGST- TIPS

Groene asperges oogst je als ze 22 centimeter lang zijn. Als je ze langer laat groeien gaan de schubben van de kop meer openstaan. Korter is de asperge nog wat harder en dus iets minder lekker. Het is handig om een meetstokje van 22 centimeter mee te nemen bij het oogsten.

Plaattaart met asperges en zalm

Deze heerlijke plaattaart met asperge en zalm is een geweldig voorjaarsgerecht. Neem de taart mee tijdens een picknick of geniet ervan tijdens het avondeten. Eet smakelijk!

Bereidingstijd: 1 uur





Plaattaart met asperges en zalm

DIT HEB JE NODIG

- 1 rol bladerdeeg (vers uit de koeling)
- 750 g witte asperges
- 200 g crème fraîche
- handvol verse dille en platte peterselie, fijngehakt
- zout en peper naar smaak
- 1 ei, losgeklopt
- 200 g gerookte zalm, in plakjes

ZO GA JE TE WERK

1. Haal het bladerdeeg alvast uit de koelkast.
2. Schil de asperges en snijd de onderste (harde) stukjes ervan af.
3. Kook ze 5 minuten in een ruime pan en laat ze daarna goed uitlekken.
4. Meng de crème fraîche met de fijngehakte verse dille en verse platte peterselie. Breng op smaak met zout en peper.
5. Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Snijd het deeg met een scherp mes in, op zo'n 1,5 centimeter van de rand. Je moet het deeg alleen insnijden, niet doorsnijden.
6. Verdeel ongeveer driekwart van de crème fraîche over de plaattaart, terwijl je de randen vrijhoudt.
7. Dep de asperges nog even droog en leg ze netjes op de taart.
8. Strijk de rand met behulp van een kwastje in met het losgeklopte ei.
9. Bak de plaattaart in een voorverwarmde oven op 200 graden in 25 tot 30 minuten mooi gaar. Haal de taart uit de oven en laat afkoelen.
10. Maak de taart vlak voor het serveren af door er her en der wat van de overgebleven crème fraîche over te verdelen. Leg hierop de plakjes zalm en maak af met nog wat verse dille en peterselie.



Gebakken aspergesalade

Bereid de asperges ook eens anders. Naast de koude salade, kun je ook een warme salade maken. Deze lauwwarme salade is een verrassend gerecht dat met de toevoeging van de kipfilet kan dienen als licht hoofdgerecht. Gebruik gekookte asperges die je over hebt van de dag ervoor of van het trekken van aspergebouillon.

Bereidingstijd: 10 min

Gebakken aspergesalade

DIT HEB JE NODIG

- 6 gekookte en afgekoelde asperges, in stukjes gesneden
- klont boter

Voor de salade:

- 75 g rucola
- 4 snackkommers, in plakjes
- 6 radijsjes, in plakjes
- handjevol verse doperwtjes
- stukjes gare kipfilet

ZO GA JE TE WERK

1. Meng de ingrediënten voor de salade in een grote saladeschaal of schik de ingrediënten op de borden.
2. Doe de boter in een hete koekenpan en voeg de stukjes asperges toe. Bak de asperges enkele minuten aan op hoog vuur.
3. Verdeel de asperges over de salade en serveer direct. De boter in de pan kan dienen als dressing.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

