



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Aspergerecepten
(Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. **Asperge-eierschotel**
2. **Aspergegratin**
3. **Asperge-ijs met gegrilde amandelen en tomatenconfiture**
4. **Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette**
5. **Aspergeparfait**
6. **Aspergeragoût met ham**
7. **Asperges in een jasje uit de Elzas**
8. **Asperges met Beaujolaisaus**
9. **Asperges met citroen en nootmuskaat**
10. **Asperges met een Italiaans tintje**
11. **Asperges met een lichte Hollandaise saus**
12. **Asperges met garnalen en tagliatelle**
13. **Asperges met groene kruidensabayon**
14. **Asperges met ham en ei**
15. **Asperges met ham en eiersaus**
16. **Asperges met ham en Parmezaanse kaas**
17. **Asperges met hazelnoot-botersaus**
18. **Asperges met kaas uit Zwitserland**
19. **Asperges met mousselinesaus**
20. **Asperges met ossenhaas en kerriesaus**
21. **Asperges met rode pesto**
22. **Asperges met zalm**
23. **Aspergeschotel met Parmezaanse kaas**
24. **Aspergetimbaaltjes met aspergesaus**
25. **Bavarois van asperges met gekonfijte asperges**
26. **Clafoutis met asperges**
27. **Couscous met paddestoelen en asperges**
28. **Feestelijk hapje voor bij de borrel**
29. **Gebakken asperges met bosuitjes en amandelen**
30. **Gebakken asperges met sesamzaad**
31. **Gegratineerde asperges**
32. **Gegratineerde slakken met asperges**
33. **Gemarineerde aspergerolletjes**
34. **Gepaneerde tahoe met aspergeragoût**
35. **Groene asperges in kaasbeslag**
36. **Groene asperges met citroen en nootmuskaat**
37. **Groene asperges met geitenkaas**
38. **Groene asperges met sojasaus en sesamzaad**
39. **Groene aspergesalade met feta en spinazie**
40. **Ingemaakte asperges**
41. **Koude asperges met warme citrussaus**
42. **Lentetimbaal**
43. **Maaltijdsalade met asperges en graskaas**
44. **Pasta met groene asperges en zalm**
45. **Risotto met groene asperges**
46. **Romige aspergesoep met peultjes**
47. **Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette**
48. **Sperziebonenschotel met groene asperges**
49. **Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges**
50. **Vegetarische roerbakschotel**

Inleiding

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Astrid Veltman		Sterren	

Ingrediënten

De 'koningin onder de groenten' vertoont zich in diverse gedaanten. Wit, groen, dik, dun of getopt. Maar ze hebben altijd een verfijnde smaak. Van oudsher loopt het Hollandse aspergeseizoen, afhankelijk van het weer, van ongeveer eind april tot eind juni. Langer oogsten put de aspergeplanten teveel uit. Begin mei komt de aanvoer van verse witte asperges goed op gang en traditioneel duurt de aanvoer tot de feestdag Sint Jan op 24 juni. Bij de witte asperges kunt u kiezen uit gewone asperges A (kwaliteitsklasse 1, 16-20 mm dik) en dikke asperges AA (kwaliteitsklasse 1, 20-28 mm dik). Het gaat hierbij alleen om de dikte van de asperges; de kwaliteit en smaak zijn gelijk. Belangrijke aspergestreken zijn de Limburgse, Brabantse en Sallandse zandgronden. In de winter zijn soms Hollandse kas-asperges verkrijgbaar. Het hele jaar door zijn asperges te koop uit Spanje, Griekenland, Zuid-Afrika en Zuid- en Midden-Amerika. Alleen asperges die in het volkomen donker in opgehoogde aarden aspergebedden groeien, blijven wit. Ze worden (met de hand) gestoken zodra hun topje boven de grond dreigt te komen. Groene asperges worden op vlakke bedden geteeld en groeien door boven de grond en kleuren door het licht. Ze worden geoogst als ze ± 25 centimeter boven de grond uitsteken. Ze zijn wat geuriger en pittiger van smaak dan witte asperges en hoeven niet of nauwelijks te worden geschild. Bij aankoop moeten asperges er fris uitzien en stevige kopjes hebben. Asperges zijn erg gevoelig voor uitdrogen.

Bereiding

Gebruik ze dus bij voorkeur de dag van aankoop of bewaar ze, in vochtige theedoeken gewikkeld, maximaal 2 dagen in de groentelade van de koelkast. De asperge is een slanke en gezonde groente, 100 gram levert slechts 16 kcal en bevat vezels, vitamine B, C, kalium, calcium en ijzer. Schil witte asperges met een speciale aspergeschiller of met een dunschiller. Leg ze plat op een werkblad en schil ze, vooral niet te dun, zorgvuldig van boven naar beneden. Begin een klein stukje onder het kopje. Snijd het onderste, vezelige stukje eraf en leg ze tot het gebruik in een bak koud water. De schillen, de afsnijdsels en het kookvocht zijn een goede basis voor aspergesoep. Breng ruim water met wat zout aan de kook en kook de asperges rechtop in een speciale aspergepan (waarbij het kopje - dat sneller gaar is - boven het water uitsteekt), of liggend in een wijde pan met zoveel water dat ze net onder staan. Voeg een snufje zout toe, breng het water weer aan de kook en laat de asperges ± 3 minuten koken. Neem de pan dan van het vuur en laat ze, afgedekt, in het hete water in 15-20 minuten verder garen. Kook groene asperges ± 5 minuten in ruim kokend water met wat zout.

Asperge-eierschotel

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg groene asperges
1/2 liter groentebouillon (van tablet)
1 theelepel suiker
40 gr boter
30 gr bloem
2 1/2 dl slagroom
100 gr bacon of ontbijtspek in kleine blokjes
1 eetlepel olie
6 eieren
zout, peper
1-2 eetlepels citroensap
4 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Maak de asperges schoon en snijd ze in stukken. Breng de bouillon aan de kook, voeg de asperges met de suiker en 15 gr boter toe en laat 5 minuten koken. Laat de asperges uitlekken en vang de bouillon op. Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend 3 minuten garen. Roer er de slagroom en de aspergebouillon door en laat de saus 10 minuten zachtjes inkoken. Bak de bacon in de olie in 7 minuten krokant en laat op keukenpapier uitlekken. Kook de eieren in 7 minuten hard, pel ze en snijd ze in vieren. Breng de saus met zout, peper en citroensap op smaak. Verwarm de asperges en het ei in de saus en strooi er de bacon en de bieslook over. Lekker met aardappelpuree.

Aspergegratin

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde asperges

2 1/2 dl melk

20 gr boter

40 gr bloem

2 eidooiers

2 kg gewassen spinazie

100 gr geraspte kaas

nootmuskaat, zout, peper

Bereiding

Kook de asperges. Bewaar 2 1/2 dl van het kookvocht en meng dit met de melk. Maak een roux van de boter en de bloem en laat die 3 minuten garen. Roer er beetje bij beetje het melkmengsel door en laat de saus 20 minuten zachtjes koken. Verwarm de oven voor op 220°C. Laat de spinazie met aanhangend water slinken, giet af en pers het water eruit. Breng de saus met zout, peper en nootmuskaat op smaak en roer de eidooiers en de kaas erdoor. Leg de asperges in een ovenschaal. Schep de spinazie erop en verdeel de saus erover. Gratineer het gerecht in ± 25 minuten In het midden van de oven.

Asperge-ijs met gegrilde amandelen en tomatenconfiture

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 dl aspergecoulis, gemaakt van gepocheerde aspergevoeten

1 dl melk

2 1/2 dl slagroom

250 gr suiker

6 eidooiers

Voor de tomatenconfiture:

1 dl water

150 gr suiker

1 eetlepel roze pepers

8 gehalveerde tomaten

1/2 theelepel Worcestershiresauce

1/2 vanillestokje

4 zeer fijn gesneden blaadjes basilicum

100 gr amandelschilfers (gebruineerd op 180°C)

Bereiding

Kook de melk met de slagroom en de suiker. Sla de eidooiers met een mixer schuimig. Voeg de aspergecoulis bij de melk-roommassa en sla vervolgens de melk-roommassa koud bij de eidooiers. Laat de compositie bij voorkeur een dag in de koelkast rusten alvorens hem in het bekken van de sorbetière te gieten, waarin hij tot een smeug ijs wordt gedraaid. Los voor de tomatenconfiture de suiker in het water op. Voeg de tomaten, de Worcestershiresauce en het vanillestokje toe en laat dit alles op laag vuur 1 uur konfijten. Wrijf daarna de gehele massa door een puntzeef en voeg tenslotte het basilicum en de roze pepers toe. Presentatie: Maak een spiegel van de tomatenconfiture en leg hierop drie quenelles asperge-ijs. Strooi de gebruikte amandel hierover en garneer met een mooi kroontje basilicum.

Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 loempiavellen
1 bundel groene asperges
250 gr doperwtjes
3 courgettes
1/2 chili
2 teentjes knoflook
2 cm gember
1 bosje dille
1 lente-ui
1 eetlepel garam masala
het sap van 1/2 citroen
1 bosje peterselie
2 eetlepels mosterd
4 eetlepels suiker
enkele sprietjes bieslook
1 rode biet
1/2 bakje daikonkers
1 dl olijfolie

Bereiding

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die. Giet er olijfolie over en bestrooi ze met peper en zout. Kook de doperwtjes en de asperges enkele minuten en laat ze vervolgens in koud water schrikken. Snijd de asperges in stukken. Bak voor de loempiaatjes de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok. Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe. Bak 1 minuut en neem de pan van het vuur. Smeer de loempiavellen in met olie, verdeel er het groentemengsel over en vouw tot een driehoek. Bak ze in 10 minuten in een hete oven (200°C) knapperig. Maak in een blender een saus van de dille, peterselie, mosterd, gember en 4 eetlepels water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe. Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met olijfolie en citroensap. Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet de groene saus erover.

Aspergeparfait

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gr groene asperges
3 gesplitste eieren
100 gr witte basterdsuiker
2 1/2 dl stijfgeklopte slagroom
4 met water omgespoelde eenpersoons ronde vormpjes

Bereiding

Kook de asperges in ruim water zonder zout in 6 minuten gaar. Pureer ze en wrijf ze door fijne zeef. Klop de eidooiers met 75 gr suiker in een kom op een pan met heet water tot een dik, romig mengsel. Laat het van het vuur af al roerend afkoelen. Klop de eiwitten met 25 gr suiker stijf. Vermeng de aspergepuree en het dooiermengsel en spatel de eiwitten en de slagroom er voorzichtig door. Schep het mengsel in de vormpjes en dek die met plasticfolie af. Laat de aspergeparfaits 1 nacht in de diepvriezer opstijven. Stort de parfaits en serveer ze met gekonfijte aspergepunten en bijvoorbeeld klets kopjes.

Gekonfijte aspergepunten

Kook 12 groene (of witte) aspergepunten 4 minuten in ruim water. Los 500 gr suiker onder verwarmen op in 1 liter water. Voeg de aspergepunten toe, breng de suikerstroop aan de kook en neem de pan daarna van het vuur. Laat de asperges 24 uur in de suikerstroop liggen, zodat de suiker kan intrekken. Laat de aspergepunten op een rooster uitlekken.

Aspergeragoût met ham

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 asperges
5 dl aspergenat
100 gr gekookte ham in blokjes
50 gr boter
50 gr bloem
peper, zout, nootmuskaat
koffieroom

Bereiding

Schil de asperges en kook ze gaar (bewaar het kookvocht). Smelt de boter in een sauspan, roer er de bloem door en voeg het afgekoelde aspergekookvocht toe. Breng de saus al roerend aan de kook en laat haar nog 1 minuut nasudder. Breng op smaak met peper, nootmuskaat en zout. Snijd de asperges in stukjes en roer ze samen met de hamblokjes door de ragoût. Voeg vlak voor het opdienen een scheutje koffieroom toe, de ragoût mag daarna niet meer koken. Verwarm wat mooie pasteibodempjes of bak een lege pizzabodem. Breng de ragoût hierop over en garneer met wat groen en wat achtergehouden ham.

Variatietips:

- Serveer de ragoût met versgebakken knapperig stokbrood.
- Vul soezen met de ragoût.
- Maak de ragoût iets dunner en geef er gekookte krieltjes bij.

Asperges in een jasje uit de Elzas

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook asperges zoals algemeen bekend is, of maak een potje open, als verse te duur of niet te koop zijn. Het mogen witte, groene of stukjes zijn. Laat de asperges uitlekken en maak ze goed droog. Maak een niet te dun papje van meel, zout, suiker, ei, melk en wat bier. Maak olie, om te frituren, goed heet (zonder netje). Haal een droge asperge door het papje, dat er dan goed aan moet kleven en leg dit in de hete olie. Laat er een mooi bruin kostje op komen. Ga zo door tot alle asperges gebakken zijn en bewaar de reeds gebakken asperges op een warme schaal. Het is lekker als tussendoortje, met wat poedersuiker er over. Maar ook heerlijk bij een gekookte aardappel.

Asperges met Beaujolaisaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gr witte asperges
het sap van 1/2 citroen
zout
een snufje suiker
1 sneetje witbrood

Voor de saus:

4 sjalotjes
1/8 liter rode port
3 dl Beaujolais
1 eetlepel droge rode wijn
125 gr koude boter
zout
1 dl slagroom

Bereiding

Hak de sjalotten fijn. Laat in een kleine steelpan de port en de Beaujolais met de sjalotten ± 10 minuten zachtjes koken tot de massa is gebonden. Neem deze gereduceerde saus van het vuur en laat haar iets afkoelen. Zet de pan weer op het vuur en verwarm de saus zachtjes. Roer de rode wijn er met een garde door; de dikke saus komt daardoor langzaam van de pan los. Snijd de koude boter in stukjes en klop ze met de garde door de saus. Breng de saus op smaak met zout en zet haar opzij. Schil de asperges goed met een dunschiller. Breng in een ruime pan ± 2 liter water met het citroensap, zout, de suiker en het witbrood aan de kook, leg de asperges in het kokende water en kook ze, afhankelijk van de dikte, in 8-10 minuten gaar. Klop de slagroom halfstijf. Schep de asperges met een schuimspaan uit de pan, leg ze op een theedoek, laat ze uitlekken en snijd ze in 4 cm lange stukjes. Verwarm de saus nog eens voorzichtig en schep haar op de voorverwarmde borden. Giet de slagroom als een cirkel in de saus en trek er met behulp van een vork een patroon in. Schik de asperges in het midden.

Tip: Koop liefst binnenlandse asperges, uit Limburg of de Achterhoek; deze hoeven niet over grote afstanden te worden vervoerd. Ze zijn van april tot eind juni te koop. Let erop, dat de uiteinden van de stengels niet zijn uitgedroogd, ze moeten zo vers mogelijk gestoken zijn. Schil de asperges vanaf de punt naar beneden en verwijder de houtige uiteinden. Kook de asperges liefst in hun geheel; snijd ze voor soepen en salades daarna in stukjes. Doe bij het koken een sneetje witbrood in het kookvocht, dit neemt eventuele bittere stoffen op. Let erop, dat de asperges niet te gaar worden, ze moeten nog wel 'beet' hebben. Breng de saus zorgvuldig op smaak, zout en zuur moeten goed in harmonie zijn.

Asperges met citroen en nootmuskaat

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12-16 groene asperges

3 eetlepels boter

het sap van 1/2 citroen

peper, zout

1/4 theelepel geraspte nootmuskaat

Bereiding

Maak de asperges schoon door de bruine schubben eraf te schrappen (groene asperges worden niet geschild). Breek 2 cm van de onderkant af. Kook de aspergepunten 2-4 minuten zachtjes in een laagje water, zodat ze net onder staan, met wat zout en giet ze af (ze garen nog na als ze al zijn afgegoten, dus houd de kooktijd kort). Verhit de boter met het citroensap, zout, peper en nootmuskaat. Neem de pan van het vuur en giet de gekruide boter over de asperges.

Asperges met een Italiaans tintje

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

18 gekookte groene asperges

18 gekookte witte asperges

1 eidooier

1 1/2 dl maïskiemolie

1 theelepel mosterd

2 1/2 eetlepel citroensap

1 geperst teentje knoflook

peper, zout

1 dl koksroom

2 sardines uit blik zonder vel of graten

2 eetlepels tomaatblokjes

2 eetlepels versgehakte bieslook

2 eetlepels versgehakte peterselie

2 eetlepels kappertjes

1 hardgekookt ei

Bereiding

Maak een mayonaise van de eidooier en de olie (zorg dat beide ingrediënten op dezelfde temperatuur zijn). Klop in een rustig tempo druppelsgewijs olie door de eidooier en voeg de mosterd, het citroensap, de knoflook en peper en zout toe. Pureer de sardines in een keukenmachine, voeg de mayonaise toe en maak de saus zacht met de room. Leg om en om 3 groene en 3 witte asperges op de borden en drapeer de saus erop. Prak het hardgekookte ei fijn. Garneer het gerecht met de tomaatblokjes, de bieslook, de peterselie, de kappertjes en het ei. De mayonaise kan ruim een dag van tevoren bereid worden, maar de sardientjes moeten zo kort mogelijk van tevoren toegevoegd worden.

Asperges met een lichte Hollandaise saus

Menugang	Asperge recepten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Asperges

Hollandaise saus

2 eidooiers

1 ei

2 theelepels citroensap

75 gr boter

4 eetlepels droge witte wijn

zout, witte peper

Bereiding

Snij de harde einden van de asperges af en maak alle asperges even lang. Schrap ze van boven naar beneden onder koud stromend water af. Bind ze eventueel in kleine bosjes bij elkaar en zet ze in ruim kokend water met zout, citroensap en een klein stukje boter, rechtop met de topjes net boven het wateroppervlak. Laat ze in 10-15 minuten zachtjes gaar koken. Laat ze uitlekken. Gebruik een roestvrijstalen pan; in een aluminium pan kunnen de asperges zwart worden.

Hollandaise saus

Vervang de witte wijn eventueel door droge witte vermout. Breng alles op kamertemperatuur. De saus wordt au bain-marie bereid. Gebruik een elektrische handmixer en een deegschrapper om de saus, die zich tijdens het roeren tegen de wand van de kom vastzet, los te maken. Doe alle ingrediënten in een met kokend water omgespoelde kom. Zet de kom in een pan waarin water tegen de kook aan wordt gehouden. Blijf zolang met de mixer, waarin slechts een garde is bevestigd, op de laagste stand roeren tot de saus begint te binden. Dat gebeurt al na 2 minuten. Neem de kom uit het heet waterbad en klop de saus onmiddellijk daarna met twee gardes in de mixer bij de hoogste stand op, niet veel langer dan 10 seconden. Doe de saus over in een niet voorverwarmde sauskom. U kunt aan de saus fijngehakte tuinkruiden toevoegen. Ook kappertjes zijn er lekker bij. Serveer het geheel met in julienne gesneden gekookte ham en hardgekookte eieren.

Asperges met garnalen en tagliatelle

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2-2 kg asperges
1 dl droge witte wijn (bijvoorbeeld Vin d'Alsace Riesling)
2 dl crème fraîche
100 gr koude boter
3 eetlepels fijngeknipte dille
zout, peper
500 gr (wilde) spinazie
400 gr garnalen
300 gr groene tagliatelle al dente

Bereiding

Maak de asperges schoon en kook ze gaar. Breng 2 dl van het kookvocht met de wijn aan de kook en laat dit tot de helft inkoken. Voeg de crème fraîche toe en laat de saus weer inkoken. Monteer de saus voor het serveren met 75 gr in stukjes verdeelde koude boter, de dille en zout en peper. Was de spinazie. Verhit de rest van de boter in een ruime pan of wok en roerbak de spinazie 2-3 minuten. Voeg de garnalen toe en warm ze even mee. Serveer de gekookte asperges met de tagliatelle, de aspergesaus en de spinazie en garneer met een takje dille.

Variaties:

- Vervang de witte wijn door Noilly Prat
- Vervang de garnalen door gerookte zalm
- Vervang de spinazie door 200 gr zeekraal
- Garneer met zalm- of foreleitjes of een lepeltje (imitatie)kaviaar.

Asperges met groene kruidensabayon

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak 750 witte asperges en 500 gr groene asperges schoon. Kook de witte in 20-25 minuten en de groene in ± 10 minuten in water met zout gaar. Roer 4 eidooiers met 2 dl droge witte wijn los en blijf kloppen, terwijl u het mengsel au bain-marie verwarmt (het mag beslist niet koken!) tot een gebonden saus ontstaat. Breng op smaak met 2 eetlepels fijngeknipte bieslook, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, 1 eetlepel fijngehakte dragon, 1 theelepel citroensap en peper en zout. Lekker met gekookte krieltjes en iets dikker gesneden schouderham.

Variatie 1: Neem in plaats van groene asperges 200 gr peultjes. Kook ze in 7 minuten beetgaar en schep ze, samen met de in stukjes gesneden witte asperges door de saus. Serveer met pasta, hardgekookt ei en Parmezaanse kaas.

Variatie 2: Serveer de asperges met kervelmayonaise van 5 eetlepels fijngehakte kervel, 4 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel crème fraîche en 1 eetlepel citroensap. Lekker met gekookte aardappelen en gepocheerde vis.

Asperges met ham en ei

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

750 gr witte asperges, liefst niet te dun
1/8 liter slagroom
1 theelepel tomatenpuree
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels fijngeknipte verse kruiden (peterselie, dille, kervel, dragon, marjolein)
20 gr roomboter
zout, peper
150 gr gesneden gekookte slagersachterham of Yorkham)
2 eieren

Bereiding

Schil de asperges (met een aspergedunschiller) vanaf 2 cm onder de kop naar beneden, snijd een stukje van de achterkant af en kook de asperges 25-30 minuten in water met wat zout. Kook de eieren hard. Snijd de ham in smalle reepjes. Doe voor het sausje de slagroom met wat zout en versgemalen peper, de tomatenpuree, het citroensap en de kruiden in een steelpannetje. Breng het, af en toe roerend, aan de kook en laat heel kort doorkoken. Laat er dan de boter in smelten. Pel de eieren en prak ze met een vork fijn. Leg de gekookte asperges netjes naast elkaar op de borden, houd de kopjes vrij. Leg dwars op de asperges een strook eierkruim en daaronder een strook hamreepjes. De onderkanten van de asperges blijven dan weer vrij. Schep over de banen ei en ham ieder 1 eetlepel saus en schep ook nog een eetlepel over de kopjes van de asperges.

Asperges met ham en eiersaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

600-700 gr witte asperges

2 eidooiers

5 eetlepels droge witte wijn

zout, peper nootmuskaat

300 gr Gandaham

bieslook

10 kerstomaatjes

Bereiding

Kook de asperges in ruim water in ± 20 minuten gaar. Giet ze af, leg ze op een schaal en houd ze onder aluminiumfolie warm. Klop de eidooiers met de wijn, zout en nootmuskaat au bain-marie (boven heet water) tot een schuimige saus. Vouw de Ham in rozetten en leg ze naast de asperges. Was de bieslook en knip hem fijn. Was de kerstomaatjes en halveer ze. Schenk de saus over de asperges en garneer de asperges met de kerstomaatjes en de bieslook. Lekker met gebakken of gekookte krieltjes.

Asperges met ham en Parmezaanse kaas

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 300 gr kleine aardappelen in vieren, kook ze 10 minuten in water met zout en laat ze uitlekken. Verhit 2 eetlepels olijfolie, fruit hierin 1 teentje knoflook uit de pers, bak de aardappelen hierin omscheppend 3 minuten en roer er 2 eetlepels citroensap door. Breng op smaak met zout en houd de aardappelen warm. Kook 500 gr groene asperges in ± 5 minuten beetgaar en laat ze uitlekken. Roer een dressing van 1 eetlepel Zaanse mosterd, 1 eetlepel appelazijn en 3 eetlepels olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de aardappelen over 4 borden, leg de asperges erop en schenk de dressing erover. Leg daarop per bord 2 plakken rauwe ham en schaaf er royaal flinters Parmezaanse kaas over.

Asperges met hazelnoot-botersaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosjes geschilde asperges

100 gr ongezouten boter

2 uitgeperste tenen knoflook

50 gr grofgehakte hazelnoten

zeezout, peper

wat geschaafde verse Parmezaanse kaas voor de garnering

Bereiding

Kook de asperges 3 minuten in water, giet ze af en zet ze op een warmhoudplaatje weg. Smelt de boter op zacht vuur, voeg de knoflook en de hazelnoten toe en laat ze 1 minuut mee pruttelen. Breng op smaak met zout en peper. Leg de asperges op de borden, giet er de boter-hazelnootsaus over en strooi er wat geschaafde Parmezaanse kaas over.

Asperges met kaas uit Zwitserland

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg asperges
25 gr boter
100 gr geraspte kaas
zout, peper

Bereiding

In de Rhône-vallei groeien naast vele andere groenten- en fruitsoorten prachtige asperges. Dit aspergerecept komt uit deze streek.

Was de asperges en snijd de harde onderkanten eraf. Zet de asperges rechtop in een hoge pan en kook ze 15 minuten in water met zout of tot ze gaar zijn. Laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van ± 2 1/2 cm. Beboter een ovenvaste schaal en leg er een laag asperges in. Bestrooi met zout, peper, geraspte kaas en klontjes boter en herhaal dit. De bovenste laag moet uit kaas bestaan. Bespikkel met klontjes boter en zet het gerecht in een vrij warme oven (190°C) tot er belletjes op de kaas komen en het oppervlak lichtbruin wordt. Serveer direct. Gebruik geen al te pittige kaas, want dan overheerst deze de smaak van de asperges.

Asperges met mousselinesaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kg asperges

zout

1 eidooier

100 gr boter

1 dl geslagen slagroom zonder suiker

gehakte peterselie

Bereiding

Schil en was de asperges, leg ze in een langwerpige pan en zet ze op met warm water met zout. Breng het water aan de kook en laat de asperges in 12-15 minuten (afhankelijk van de dikte) gaar worden. Neem de asperges uit de pan en houd ze warm. Bewaar het kookvocht. Klop de eidooier samen met 2 eetlepels kookvocht au bain-marie tot een stevige 'mousse' op en klop er beetje bij beetje de zachte boter door. Zorg dat de saus niet gaat koken, want anders schift deze! Klop tot slot, van het vuur af, de geslagen room door de saus en doe de saus over in een juskom. Serveer de warmgehouden asperges, bestrooid met de peterselie, samen met de saus; de asperges worden in de saus gedoopt en traditioneel gegeten 'op de manier van haring'.

Asperges met ossenhaas en kerriesaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

800 gr groene asperges

800 gr witte asperges

1 theelepel zout

1 kg ossenhaas

2 eetlepels olijfolie

5 dl room

1 theelepel kerriepoeder

1/2 bosje peterselie

Versgemalen witte peper, zout

Bereiding

Schil de asperges en kook ze gaar. Verhit de olijfolie in een braadslee. Bestrooi de ossenhaas met peper en zout en leg hem in de hete olie. Schuif de braadslee in de op 200°C voorverwarmde oven en braad de ossenhaas 6 minuten aan elke kant. Haal het vlees uit de braadslee en zet het warm weg. Giet het vet van het braadvocht weg, giet de room in de braadslee en schraap met een houten lepel de aanbaksels van de bodem. Laat de vloeistof even doorkoken, zeef ze in een sausspannetje en voeg er het kerriepoeder aan toe. Laat de saus tot eenderde inkoken. Spoel de peterselie af, verwijder de bruine en droge blaadjes, verwijder de steeltjes, dep de blaadjes droog en hak ze fijn. Haal de asperges uit het kooknat en laat ze uitlekken. Snijd de ossenhaas in dunne plakken. Breng de saus op smaak met peper en zout. Schep een paar lepels saus op elk bord, verdeel er de plakken ossenhaas over en leg er de asperges bij.

Asperges met rode pesto

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr groene asperges

Voor de pesto:

6 zongedroogde tomaten

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels water

3 teentjes knoflook

3 eetlepels pijnboompitten of cashewnoten

4 eetlepels fijngehakte basilicumblaadjes

1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de pesto met een staafmixer tot een gladde pasta. Leg de asperges in kokend water en kook ze in 5 minuten beetgaar. Verdeel de asperges over 2 borden en giet de pesto erover. Lekker met verse pasta.

Tip: Als u de pesto iets minder dik wilt hebben, kunt u een extra eetlepel water toevoegen.

Asperges met zalm

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

750 gr verse, geschilde witte asperges
zout
500 gr gefileerde zalm in 6 gelijke stukken
1 visbouillontablet
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel droge witte vermout (Noilly Prat)
1 flinke mespunt allesbinder
200 gr ijskoude gezouten boter in 6-8 gelijke stukken
1 theelepel limoen- of citroensap
witte peper
2 eetlepels fijngesneden bieslook
4 takjes verse dille

Bereiding

Zet de asperges op in ruim kokend water, voeg wat zout toe en kook ze 10 minuten met een deksel op de pan. Zet het vuur daarna uit en laat de asperges minstens 10 minuten staan. Breng 8 dl water aan de kook en los er het bouillontablet in op. Leg de stukken zalm in het kokende vocht en houd het 5 minuten aan de kook. Neem de pan dan van het vuur en neem het deksel van de pan. Breng intussen in een pannetje 4 eetlepels van het pocheervocht van de zalm aan de kook, roer er de slagroom en de vermout door en laat alles koken tot iets minder dan de helft van het vocht is overgebleven. Roer de allesbinder erdoor en klop er één voor één de stukjes koude boter door. Voeg steeds een stukje boter toe als het vorige geheel door de saus is opgenomen. Neem tijdens het kloppen van het laatste stukje de pan van het vuur en voeg het limoen- of citroensap en peper en zout toe. Leg de stukken zalm op voorverwarmde borden, schik de asperges ernaast en schep de botersaus erover. Bestrooi de saus met wat bieslook en leg er als garnering de dille bij.

Aspergeschotel met Parmezaanse kaas

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

1 kg witte asperges

75 gr Parmezaanse kaas (stukje)

50 gr boter

(versgemalen) zwarte peper

lage ovenschaal ± 20 x 30 cm

Bereiding

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden, snijd de houtachtige uiteinden (2-3 cm) eraf en kook de asperges in het kokende water in ± 10 minuten beetgaar. Verwarm intussen de oven voor op 200°C. Rasp de kaas. Smelt de boter in een (steel)pan. Laat de asperges in een vergiet uitlekken en leg ze naast elkaar in de ovenschaal. Schenk de boter erover, zodat alle asperges ermee zijn bedekt. Bestrooi ze met peper en kaas en laat de aspergeschotel in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar en goudbruin worden. Serveer deze schotel bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

Aspergetimbaaltjes met aspergesaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

50 asperges
3/4 liter slagroom
4 eieren
8 eidooiers

Voor de saus:

1/2 liter visfumet
2 dl witte wijn
1 dl Noilly Prat
2 sjalotjes
5 peperkorrels
takje peterselie
blaadje laurier
4 dl slagroom
aspergepuree
150 gr koude boter
10 takjes kervel

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller. Snijd aan de bovenkant een stuk van ± 8 cm en houd deze aspergepunten apart. Trek een bouillon van de schillen en kook de onderste stukken daarin gaar. Voeg, als de asperges niet heel vers zijn, wat suiker en een klontje boter toe. Bewaar het kookvocht. Pureer de gekookte stengels in de keukenmachine, wrijf de puree door een fijne zeef en weeg 350 gr af. Bewaar de rest voor de saus. Meng de aspergepuree met de slagroom en klop er achtereenvolgens de eieren en de eidooiers door. Breng de massa op smaak met zout en peper en vul er de beboterde timbaalvormpjes mee. Dek de vormpjes af met aluminiumfolie en zet ze in een braadslee met een laagje kokend water. Zet alles 45 minuten in een op 150°C voorverwarmde oven. Kook de aspergepunten in het achtergehouden kookvocht gaar.

Saus:

Breng de visfumet met de witte wijn, de Noilly Prat en de kruiden aan de kook en laat inkoken tot er maar een beetje over is. Giet de inhoud door een fijne zeef in een schone pan. Voeg de slagroom en de achtergehouden aspergepuree toe en laat tot sausdikte inkoken. Breng op smaak met zout en peper en klop er de koude boter door. Stort de timbaaltjes op voorverwarmde borden, giet er wat saus over en garneer met de gekookte aspergepunten en een takje kervel.

Bavarois van asperges met gekonfijte asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 gr asperges
1 vanillestokje
2 dl melk
5 blaadjes gelatine
4 eidooiers
300 gr suiker
25 gr poedersuiker
1/2 liter slagroom
ijswater

Bereiding

Vul 4 (koffie)kopjes met koud water en zet ze ± 1 uur in de koelkast. Kook 200 gr van de asperges en pureer ze. Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap het merg eruit en voeg zowel het merg als het stokje aan de melk en de aspergepuree toe. Breng het geheel langzaam tegen de kook aan en laat het op laag vuur minstens 10 minuten trekken. Week intussen de gelatine in koud water. Klop de dooiers met 1/3 van de suiker tot een dikke crème. Zeef de melk en klop deze door het dooiermengsel. Zet de crème op een pan heet water en verwarm de crème al roerend au bain-marie tot hij gebonden is. Los er al roerend de goed uitgeknepen gelatine in op. Zet de kom in een schaal ijswater en roer zo nu en dan tot de crème lobbijg wordt. Klop de slagroom met de poedersuiker op tot yoghurt dikte en spatel hem, zodra de crème lobbijg wordt, door de crème. Giet het mengsel in de kopjes en laat het in de koelkast in ± 4 uur opstijven. Verwarm intussen de rest van de suiker tot deze licht is gekarameliseerd. Voeg de rauwe, geschilde en gehalveerde asperges en wat water toe en laat de asperges ± 12 minuten koken. Giet ze af (vang het vocht op) en laat ze afkoelen. Stort de opgesteven bavarois op een bord en garneer met de gekonfijte asperges en met toefjes slagroom. Giet er tot slot wat vocht van de gekarameliseerde asperges over.

Clafoutis met asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 1/2 kg asperges

boter

bloem

125 gr bloem

4 eieren

3 dl melk

zout, nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de asperges en kook ze niet te gaar. Vet een witte porseleinen gekartelde schaal in met boter en bestuif hem met bloem. Leg de kort gekookte asperges in stervorm in de schaal. Klop een flensjesbeslag van de 125 gr bloem, 3-4 eieren, de melk, wat zout en een snufje nootmuskaat en giet dit over de asperges. Zet de clafoutis 35 minuten in de oven.

Couscous met paddestoelen en asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

couscous

verse (Turkse) morilles of andere paddestoelen

1 teentje knoflook

boter

1 sjalotje

bouillon

asperges (groen of wit)

crème fraîche

waterkers

verse oregano en verveine (of peterselie)

asperges

Hollandse saus

Bereiding

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de kleingesneden ui en knoflook in wat boter. Doe er de kleingesneden paddestoelen bij en bak ze even mee. Giet er wat bouillon bij en laat zachtjes pruttelen. Kook de asperges beetgaar, snijd ze in kleine stukjes en laat die in crème fraîche met wat boter en het aspergevocht zachtjes doorgaren tot de massa begint te binden. Maak de Hollandse saus en vermeng die met een staafmixer met waterkerspuree. Maak met een lepel mooie bolletjes couscous op het bord, leg de aspergeragoût, de paddestoelen en de waterkerssaus eromheen en bestrooi met de fijngeplukte kruiden.

Feestelijk hapje voor bij de borrel

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook 500 gr groene asperges 1 minuut in ruim water met zout en laat ze uitlekken. Rol intussen 1 blikje croissantdeeg uit en snijd er over de breedte evenveel 3 cm brede repen deeg uit als er asperges zijn. Bestrijk de deegrepen met roomkaas met mierikswortel en rol ze spiraalsgewijs om de asperges. Snijd de rolletjes doormidden en bak ze op een met bakpapier beklede bakplaat in 10-15 minuten goudbruin en gaar. Serveer ze warm.

Gebakken asperges met bosuitjes en amandelen

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 asperges

6 bosuitjes

25 gr boter

2 eetlepels slaolie

25 gr geschaafde amandelen

zout, peper

Bereiding

Schil de asperges en snijd ze schuin in zeer dunne plakjes van ± cm. Snijd de bosuitjes in stukjes van 3 cm. Verhit de boter met de olie en bak de asperges hierin met de bosuitjes op hoog vuur omscheppend 4 minuten. Voeg de geschaafde amandelen toe en bak ze mee tot ze goudbruin zijn. Breng op smaak met zout en peper.

Gebakken asperges met sesamzaad

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

24 groene asperges (± 750 gr)

2 eetlepels boter

1/2 theelepel suiker

1 eetlepel sojasaus

2 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Maak de asperges schoon door de bruine schubben eraf te schrappen (groene asperges worden niet geschild). Breek 2 cm van de onderkant af en snijd de rest van de asperges diagonaal in ± 5 cm lange stukjes. Verhit de boter in een koekenpan en bak de asperges onder voortdurend omscheppen in 1 minuut beetgaar. Strooi de suiker erover en bak onder voortdurend roeren nog 30 seconden. Giet de sojasaus erover en stook nog ± 30 seconden. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan al roerend lichtbruin. Strooi de zaadjes over de asperges en serveer.

Gegratineerde asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr asperges

4 eetlepels crème fraîche

50 gr geraspte oude kaas

4 eetlepels volle melk

een snufje nootmuskaat

een snufje versgemalen peper

2 takjes peterselie

een snufje zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de asperges met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Kook de asperges in een wijde pan met ruim kokend water en zout in ± 8 minuten beetgaar en giet ze af. Vet een lage ovenschaal in en leg de asperges met alle kopjes naar één kant in de schaal. Meng de crème fraîche met de geraspte kaas en de melk in een schaal en voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe. Strijk dit kaasmengsel voorzichtig over de asperges uit. Schuif de schaal in de oven en laat de asperges in 15-20 minuten goudbruin kleuren. Hak de peterselie fijn en strooi deze over de gratineerde asperges.

Gegratineerde slakken met asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr asperges
3 eetlepels boter
zout, peper
1 sjalotje
1 dl slagroom
1 eidooier
10 basilicumblaadjes
24 slakken

Bereiding

Maak de asperges schoon. Gebruik de kopjes voor een ander gerecht en nijd de stelen en julienne. Stoof de asperges in 8-10 minuten in 2 eetlepels boter gaar. Snipper het sjalotje en laat ze op matig vuur in de rest van de boter glazig worden. Voeg de room en 4 blaadjes basilicum toe en het laat geheel tot sausdikte inkoken. Roer de eidooier door de saus en maak op smaak af met zout en peper. Verdeel de asperges over 2 voorverwarmde bordjes en leg de slakken hierop. Schep de saus op de slakken en laat het gerecht onder de voorverwarmde grill korte tijd gratineren. Garneer met de rest van de basilicumblaadjes.

Gemarineerde aspergerolletjes

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 gr groene mini-asperges

100 gr rauwe ham

1 kippenbouillontablet

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel rode wijnazijn

1 fijngehakt teentje knoflook

1 mespuntje tijm

1/2 theelepel paprikapoeder

peper, zout

Bereiding

Snijd een klein stukje van de asperges af en kook ze in water met het bouillontablet in ± 4 minuten beetgaar. Laat ze goed uitlekken. Klop een marinade van de olijfolie, de azijn, de knoflook, de tijm, het paprikapoeder en wat peper en zout en schenk dit over de nog warme asperges. Laat de asperges in de marinade afkoelen, neem ze uit de marinade en laat ze uitlekken. Omwikkel telkens 3 asperges met een plakje ham.

Gepaneerde tahoe met aspergeragoût

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr witte asperges
250 gr groene asperges
1 sinaasappel
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
zout, peper
1/2 bosje peterselie
200 gr tahoe
1 eidooier
1 theelepel ketjap
1/2 eetlepel paneermeel
1/2 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
1 eetlepel olie

Bereiding

Schil de asperges en snijd ze schuin in stukken. Breng 1/2 liter water met de aspergeschillen en 1 schijf sinaasappel aan de kook en laat 20 minuten trekken. Zeef het vocht en blancheer de aspergestukjes hierin 3 minuten. Smelt de boter in een kleine pan, roer de bloem hierdoor en voeg er al roerend geleidelijk 1/4 liter aspergenat aan toe. Breng op smaak met zout en peper en laat de aspergestukjes gaar worden. Was en hak de peterselie. Snijd de tahoe in 8 plakken. Roer de eidooier met de ketjap los. Meng het paneermeel met de sesamzaadjes. Haal de tahoeplakken achtereenvolgens door de eidooier en het paneermeel. Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de tahoe hierin op matig vuur aan beide kanten 2-3 minuten. Verdeel de tahoe over 2 borden, schep de asperges ernaast en bestrooi met de peterselie.

Groene asperges in kaasbeslag

Menugang	Asperge recepten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr groene asperges
water
zout
frituurolie of -vet
70 gr bloem
50 gr geraspte Parmezaanse kaas
1 ei
1 1/2 dl witte wijn
peper, zout, nootmuskaat
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de asperges op gelijke lengte (groene asperges hoeven niet te worden geschild) en kook ze in ruim water met zout in ± 5 minuten beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken en dep ze met keukenpapier droog. Verwarm de olie of het vet in een frituurpan tot 180°C. Klop intussen de bloem met de kaas, het ei en de wijn in een diep bord tot een glad en dun beslag en voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe. Haal de asperges één voor één door het beslag, frituur ze met vier tegelijk in 2-3 minuten goudbruin en gaar en laat ze op keukenpapier uitlekken. Leg de asperges op vier borden en strooi de peterselie erover.

Groene asperges met citroen en nootmuskaat

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12-16 groene asperges

3 eetlepels boter

het sap van 1/2 citroen

1/4 theelepel geraspte nootmuskaat

Bereiding

Maak de asperges schoon (zie recept Groene asperges met sojasaus en sesamzaad) en kook ze 2-4 minuten in een laagje water (ze moeten net onder staan) met zout en giet ze af. Verhit de boter met het citroensap, zout, peper en nootmuskaat, neem de pan van het vuur en giet de inhoud over de asperges.

Groene asperges met geitenkaas

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 500 gr groene asperges in water met wat zout in ± 15 minuten gaar. Neem de asperges uit het water, leg ze in een ovenschaal en verdeel er 125 gr zachte geitenkaas en 25 gr pistachenoten over. Klop een sausje van 3 eetlepels notenolie, 2 eetlepels azijn, 4 eetlepels gehakt bieslook en zout. Gratineer de kaas ± 3 minuten onder de hete grill en sprenkel er daarna de dressing over.

Groene asperges met sojasaus en sesamzaad

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

24 groene asperges (± 750 gr)

2 eetlepels boter

1/2 theelepel suiker

1 eetlepel sojasaus

2 eetlepels sesamzaadjes

Bereiding

Maak de asperges schoon door ± 2 cm van de onderkant af te breken en de stelen met een dunschiller tot ± 5 cm van de top te schillen. Snijd de asperges diagonaal in ± 5 cm lange stukjes. Verhit de boter in een koekenpan en roerbak de asperges ± 1 minuut. Strooi de suiker erover en roerbak nog 30 seconden. Giet de sojasaus erover en roerbak weer ± 30 seconden. Verhit de sesamzaadjes in een apart pannetje en rooster ze lichtbruin. Neem ze van het vuur en strooi ze over de asperges. Serveer de asperges direct.

Groene aspergesalade met feta en spinazie

Menugang	Asperge recepten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 gele paprika
2 bosuitjes
500 gr groene asperges
100 gr spinazie
100 gr feta
2 eetlepels kruidenazijn
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel verse dragon
4 theelepels dragonmosterd
zout, versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de asperges schoon, snijd ze in drieën en kook ze in ruim kokend water met zout in ± 4 minuten beetgaar. Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in ringen. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes. Was de spinazie, verwijder de steeltjes, en laat de groente in een vergiet goed uitlekken. Snijd de feta in blokjes. Laat de asperges in een zeef uitlekken. Klop de azijn, de mosterd en de olie met zout en peper tot een sausje en roer de dragon erdoor. Verdeel de spinazie, de paprikaringen, de asperges en de feta over de borden. Schenk de dressing erover en strooi er de uiringetjes over. Lekker met geroosterde pitabroodjes.

Ingemaakte asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 500 gr groene asperges doormidden. Breng 1/2 liter witte wijnazijn met 1/2 liter water aan de kook en kook de asperges hierin 3 minuten. Haal ze met een schuimspaan voorzichtig uit de pan. Laat ze op een theedoek uitlekken en dep ze droog. Maak een mengsel van 3 in lengtepartjes gesneden knoflookteentjes, een paar takjes bladpeterselie, gemalen zeezout en 2 eetlepels olijfolie en schep de asperges hiermee om. Zet de asperges voorzichtig rechtop in een passende (iets hoger dan de lengte van de asperges), brandschone inmaakpot en schenk er zoveel olijfolie bij tot ze onder staan. Doe dit langzaam, zodat er in de pot geen luchtbelletjes komen. Sluit de pot en laat hem op een donkere, koele plaats minstens een maand staan. Lekker als antipasto of in een saus bij pasta. Deze ingemaakte asperges zijn 6 maanden houdbaar.

Koude asperges met warme citrussaus

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg witte asperges

zout

1/2 theelepel suiker

10 gr boter

Voor de saus:

100 gr boter

2 eidooiers

zout, versgemalen peper, cayennepeper

1 dl sap van bloedsinaasappels

de geraspte schil van 1/2 sinaasappel

2-3 eetlepels citroensap

enkele takjes kervel

Bereiding

Kook de asperges in ruim water met zout, zout, de suiker en de boter beetgaar en laat ze helemaal afkoelen. Smelt de boter op laag vuur in een pannetje. Doe de wijn, het sinaasappelsap en het citroensap met de sinaasappelryasp in een pan en laat dit tot ± 1/3 inkoken. Breng een laagje water in een pan aan de kook. Klop de eidooiers met de kruiden in een kom romig op en doe dit in het kokende water. Voeg de ingekookte saus hierbij en roer er daarna beetje bij beetje de gesmolten boter door. De saus mag nu niet meer koken. Serveer de koude asperges met de warme saus.

Lentetimbaal

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 groene asperges

zout, peper

4 blaadjes witte gelatine

1 sjalot

100 gr gekookte beenham (vleeswaren)

3/4 dl crème fraîche

1 dl droge witte wijn (Elzas Pinot Blanc)

1 1/4 dl slagroom

4 bakringen, doorsnee ± 10 cm

Bereiding

Snijd ± 2 cm van de onderkanten van de asperges af en kook de asperges in kokend water met zout in ± 8 minuten beetgaar. Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water. Pel de sjalot. Pureer de beenham met de sjalot en de crème fraîche in een keukenmachine of met een staafmixer. Verwarm de wijn in een steelpan. Knijp de gelatine voorzichtig uit en los de blaadjes, van het vuur af, in de wijn op. Roer het wijnmengsel door het hammengsel en breng op smaak met zout en peper. Klop de slagroom bijna stijf en spatel hem luchtig door het ham-wijnmengsel. Snijd de asperges ± 2 cm langer dan de bakringen hoog zijn en snijd de rest in kleine stukjes. Meng de stukjes door de hammousse. Zet de aspergepunten rechtop langs de rand van de bakringen. Schep de hammousse in de ringen en laat het in de koelkast ± 45 minuten opstijven. Verwijder voor het serveren de ringen. Lekker met verse toast.

Maaltijdsalade met asperges en graskaas

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr geschilde asperges in stukken

zout

1 eetlepel boter

4 eieren

300 gr aardappelblokjes

100 gr sugar snaps

1 bos lente-uitjes in ringetjes

200 gr graskaas in blokjes

peper

25 gr geroosterde pijnboompitten

5 eetlepels extra vergine olijfolie

3 eetlepels azijn

1 eetlepel honing

1 doosje tuinkers

Bereiding

Kook de asperges in ruim water met zout en de boter beetgaar. Kook intussen de eieren hard. Kook de aardappelblokjes en de sugar snaps 5 minuten en giet ze af. Meng de asperges, de aardappelblokjes, de sugar snaps, de lente-uitjes, de graskaas, peper, zout en de pijnboompitten en meng de olie, de azijn en de honing erdoor. Snijd de eieren in kwarten en meng die er voorzichtig door. Garneer met wat tuinkers. Lekker met warm vers brood.

Pasta met groene asperges en zalm

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr eierpasta (conchiglie all uovo)

500 gr groene asperges

3 bosuitjes

1 limoen

250 gr verse zalmfilet

3 eetlepels olijfolie

1 dl vis- of kruidenbouillon (van tablet)

zout, versgemalen peper

2 dl crème fraîche

2 eetlepels vers basilicum in reepjes

50 gr Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in 8-10 minuten beetgaar. Snijd de houtachtige uiteinden van de asperges. Snijd de asperges in stukjes van ± 4 cm. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil eraf en pers de limoen uit. Snijd de zalmfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de asperges met de bosui ± 2 minuten op matig vuur. Roer de geraspte limoenschil met het limoensap en de bouillon erdoor en voeg de blokjes zalm toe. smoor de asperges en de zalm in nog ± 3 minuten zachtjes gaar. laat het vocht verdampen. Voeg naar smaak zout en peper toe. Giet de pasta af en roer er de crème fraîche en naar smaak zout en peper door. Schep de pasta in de borden, verdeel er de asperges en de zalm over en bestrooi met het basilicum en de Parmezaanse kaas. Lekker met een frisse salade.

Risotto met groene asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr groene asperges
60 gr zachte geitenkaas of geraspte belegen Goudse kaas
100 gr Mascarpone of crème fraîche
zout, peper
10 gr boter
3 lente-uitjes
400 gr risottorijst
± 1 liter groentebouillon (of 8 dl bouillon en 2 dl witte wijn Soave)
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Schil het onderste gedeelte van de asperges en snijd ze in schuine stukken van 2-3 cm lengte. Kook de asperges met wat zout in een stoompan beetgaar. Houd de aspergepunten achter en pureer de rest van de asperges. Meng de geitenkaas of de geraspte kaas met de Mascarpone of crème fraîche door de aspergepuree. Smelt de boter. Snijd het groen van de lente-uitjes in schuine stukken, hak het witte gedeelte fijn en bak beide in de hete boter glazig. Voeg de ongekookte rijst toe en roer goed, zodat alles even door de boter wordt gehaald. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe, steeds zoveel tegelijk dat de rijst net onder staat. Kook de rijst onder voortdurend roeren onafgedekt in ± 20 minuten gaar. Roer er de aspergepuree en op het laatst - heel voorzichtig - ook de aspergepunten door. Garneer het gerecht met de pijnboompitten.

Romige aspergesoep met peultjes

Menugang	Asperge recepten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr witte asperges

50 gr peultjes

100 gr gebraden kipfilet in dikke plakken

30 gr boter

30 gr bloem

7 1/2 dl kippenbouillon

1 dl slagroom

peper, zout

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden. Snijd het onderste stugge stukje eraf en snijd de asperges in stukjes. Maak de peultjes schoon. Snijd de kipfilet in stukjes. Kook de aspergestukjes in de kippenbouillon in 7 minuten beetgaar. Neem ze uit de bouillon en zeef de bouillon. Smelt de boter en voeg de bloem toe. Laat het bloemmengsel al roerend op heel laag vuur ± 3 minuten pruttelen. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en breng telkens alles al roerend aan de kook. Voeg de asperges, de peultjes en de slagroom toe en kook de peultjes op laag vuur in ± 5 minuten gaar. Warm de kipfilet kort mee en verdeel de soep over de broden.

Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette

Menugang	Asperge recepten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 witte aspergepunten
1 krop sla
50 gr veldsla
1/2 frisée
1/2 krop rode sla
50 gr eendenlever
grog zeezout, versgemalen zwarte peper
1 dl witte wijn uit de Elzas
0,1 dl witte wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperd sjalotje
1/2 appel
2 eetlepels honing
1 1/2 dl yoghurt
peper, zout

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in stukjes. Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen. Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer op. Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe. Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette. Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door. Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla. Snijd met een warm mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met peper en zeezout en verdeel ze over de salade.

Sperziebonenschotel met groene asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

400 gr dunne sperziebonen

400 gr groene asperges

zout, peper

2 eetlepels (noten)olie

3 lente-uitjes in dunne ringen

2 ontvelde vleestomaten in partjes

2 eetlepels grofgesneden kervel of peterselie

Bereiding

Kook de bonen en de asperges in 10 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar. Spoel de groenten direct met koud water af, laat uitlekken en bewaar ze tot het gebruik afgedekt in de koelkast. Snijd de bonen en de asperges in schuine stukken van 4 cm. Verhit de olie en bak de lente-ui en de tomaat hierin zachtjes 5 minuten. Schep de bonen en de asperges erdoor en warm ze 5 minuten mee. Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper en bestrooi met de kervel of peterselie.

Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 (scharrel)eieren

6 groene asperges

zout

2 reepjes rode paprika

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel crème fraîche

1/2 eetlepel dille

peper

2 sneetjes tijgerbrood

2 theelepels boter

Bereiding

Kook de eieren in ± 10 minuten hard. Snijd intussen de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt). Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 minuten beetgaar en laat ze uitlekken. Dompel de paprikareepjes ± 1 minuut in kokend water. Spoel de eieren onder koud water af, pel ze, prak ze fijn en meng er de mayonaise, de crème fraîche en de dille door. Breng op smaak met wat zout en peper (= eiersalade). Besmeer het brood met boter en verdeel de eiersalade over het brood. Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan. Leg de bundeltjes op de eiersalade.

Vegetarische roerbakschotel

Menugang	Asperge recepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr groene asperges in stukjes van 3 cm

250 gr worteltjes in dunne plakjes

4 sjalotjes in partjes

200 gr schuin gehalveerde peultjes

4 eetlepels olijfolie

1 dl kippenbouillon (tablet)

zout, peper

(aardappelmeel)

25 gr sesamzaad

3 eetlepels fijngehakt basilicum

Bereiding

Roerbak de asperges, wortel en sjalot 10 minuten in de olie. Schep de peultjes erdoor en bak ze 5 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en stoof de groenten in 5-10 minuten gaar. (Bind het teveel aan vocht met aardappelmeel). Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin. Strooi voor het serveren het sesamzaad en het basilicum over de groenten. Lekker met mihoen.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

