



## Spargel und Erdbeeren

Spargelsuppe mit Haselnuss Petersilientopping

Spargelsalat mit Erdbeeren und veganem Feta

Spargellasagne

Risotto mit Spargel, Erbsen und Edamame

Blätterteig mit Kräutercreme und grünem Spargel

Luftige Vanillecreme mit Basilikum – Erdbeeren

Veganes Erdbeer-Tiramisu

*Viel Spaß und gutes Gelingen!*



## Spargelsuppe mit Haselnuss Petersilientopping (16 Portionen)

Zucker&Jagdwurst

Für die Spargelsuppe:

4 kg weißer Spargel  
2,0 TL Salz  
200 g vegane Butter  
200 g Mehl  
600 ml vegane Kochsahne  
8-10 EL Zitronensaft  
600 ml veganer Weißwein  
4 Prisen Muskat  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Gemüsebrühe (optional)

Für das Haselnuss-Petersilien-Topping:

80 g Petersilie  
400 g geschälte Haselnüsse  
400 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehe  
8 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

1. Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden vorsichtig abbrechen. Die Enden und Schalen in 8 l Wasser geben und mit vier Prise Salz und 4 TL Zucker für mindestens 25 Minuten köcheln lassen. Die geschälten Spargelstangen in etwa daumengroße Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit bereiten wir das Haselnuss-Petersilien-Topping zu. Dafür die Petersilie grob hacken. Petersilie, Haselnüsse, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft in einen Zerkleinerer oder Mixer geben und gut mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Anschließend Spargelschalen und -enden abgießen und das Spargelwasser auffangen. In dem aufgefangenen Spargelwasser nun die klein geschnittenen Spargelstangen für 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen und das Wasser erneut auffangen. Die gekochten Spargelstücken beiseitestellen.
4. In einem großen Topf eine Mehlschwitze herstellen. Dafür die vegane Butter zerlassen und das Mehl unterrühren. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach unter ständigem Rühren das Spargelwasser hinzugeben.
5. Mit Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die gekochten Spargelstangen hinzugeben. Wer mag kann noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Mit dem Haselnuss-Petersilien-Topping servieren.



## **Spargelsalat mit Erdbeeren und veganem Feta (Bianca Zapatka, Menge 3x)**

### Zutaten Salat:

1,5 kg Spargel weiß oder grün  
600 g frische Erdbeeren  
8 Handvoll Rucola oder anderer Salat  
Frische Kräuter z. B. Schnittlauch und Basilikum

### Dressing:

9 EL Olivenöl  
6 EL Balsamico-Essig  
6 TL Agavendicksaft  
3 TL Senf  
3 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

### Zum Garnieren (optional)

300 g Veganer Feta oder Mozzarella oder Avocado  
9 EL Pinienkerne oder andere Nüsse / Kerne / Saaten Minze & Gänseblümchen

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und bei Bedarf das untere Drittel der Stangen schälen. Die Spargelstangen in Stücke schneiden (dicke Stangen längs halbieren) und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, bis er zart ist. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Erdbeeren waschen, abtupfen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Den Rucola und die Kräuter ebenfalls waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch und einen Teil Basilikum fein hacken. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig, Agavendicksaft, Senf, gepresste Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einem Gefäß verrühren (oder alle Zutaten in ein Glas geben, dann verschließen und kräftig schütteln).
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Den gegarten Spargel mit Rucola, Erdbeeren, gehackten Kräutern und Feta in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.
4. Den Salat auf Teller anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen, restlichen Basilikumblättern, etwas Minze und Gänseblümchen (siehe: Kann man Gänseblümchen essen?) garnieren. Nach Belieben mit einem Spritzer Zitronensaft abrunden und genießen!

<https://biancazapatka.com/de/spargelsalat-mit-erdbeeren/> .



## Spargellasagner (Zucker&Jagdwurst, Menge 2x -)

### Für die vegane Sauce Hollandaise:

8 EL vegane Butter  
4 EL Mehl  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sojasahne  
2 TL Senf  
2 EL veganer Weißwein  
2 TL Zitronensaft  
Salz  
weißer Pfeffer

### Für den Spargel:

3,0 kg weißer Spargel  
2,0 kg grüner Spargel  
Salz

### Für die vegane Béchamelsoße:

6 EL vegane Butter  
8 EL Mehl  
600 ml pflanzliche Milch  
600 ml Spargelfond (Kochwasser vom Spargel)  
Gemüsebrühpulver oder Salz  
Außerdem:

160 g veganer Schinken  
1 kg Lasagneplatten  
400 g veganer Streukäse  
2 EL Wasser  
Pfeffer

### Vegane Sauce Hollandaise:

2 EL vegane Butter in einem Topf schmelzen lassen und Mehl einrühren. Gut rühren, damit nichts klumpt. Mit Gemüsebrühe aufgießen und immer schön weiterrühren. Das ganze kurz aufkochen lassen, danach die Hitze runterdrehen. Sojasahne, Weißwein, 2 EL vegane Butter, Senf und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce Hollandaise ca. 5 - 10 Minuten köcheln und eindicken lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals abschmecken und bis zur Weiterverarbeitung zur Seite stellen.

### Spargel:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Den weißen Spargel schälen und von beiden Spargelsorten jeweils die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen halbieren. Die Spargelstangen im kochenden Wasser ca. 6 Minuten kochen. Vor dem Abgießen 300 ml des Spargelfonds auffangen.

### Béchamelsoße:

Vegane Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Mehl dazugeben und gründlich einrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Nach und nach die pflanzliche Milch und den Spargelfond einrühren und mit Gemüsebrühepulver oder Salz abschmecken. Die Soße köcheln lassen, bis sie eine dickflüssige Konsistenz hat.

### Schichten:

Mit der Béchamelsoße beginnen. Spargelstücke gleichmäßig darauf anordnen und (Optional) mit veganen Schinkenstreifen belegen. Mit einer Schicht Lasagneplatten abschließen. Zwei mal Wiederholen. Es sollten jetzt noch ein paar Spargelstücke für eine Schicht übrig sein. Für die finale Schicht den restlichen Spargel auf den Nudelplatten verteilen und mit der veganen Sauce Hollandaise übergießen. Den veganen Streukäse mit Wasser mischen und die Lasagne damit bedecken.

5 Die Spargellasagne auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ein paar Minuten abkühlen lassen und mit frischem Pfeffer bestreuen.



## Risotto mit Spargel, Erbsen und Edamame

4-6 EL Olivenöl  
3 Zwiebel gewürfelt  
9 Knoblauchzehen  
900 g Arbori Reis oder Rundkornreis  
240 ml Weißwein  
3 L Gemüsebrühe  
Spargel & Erbsen  
6 EL vegane Butter oder Öl  
3 Bund Spargel in 2-3 cm große Stücke geschnitten  
450 g Erbsen aufgetaut 450 g Edamame optional  
35 g veganer Parmesan oder Hefeflocken (optional)  
Salz  
Pfeffer  
Zum Garnieren  
4-5 EL Pinienkerne Petersilie oder andere Kräuter (optional) Limetten- oder Zitronensaft

1. In einem großen Topf (oder Römertopf) das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und ca. 2-3 Minuten lang anbraten, bis sie glasig sind. Dann den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten, bis er gut duftet. Den Arborio-Reis hinzufügen und 1-2 Minuten unter Rühren anrösten. Mit Weißwein ablöschen und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Nun eine Tasse der heißen Gemüsebrühe hinzufügen und unter häufigem Rühren den Reis köcheln lassen, bis die Brühe fast eingezogen ist. Diesen Vorgang fortsetzen, indem eine Tasse Brühe nach der anderen hinzugefügt wird bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die vegane Butter (oder das Öl) in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel hinzufügen und ca. 4-5 Minuten lang anbraten, oder bis er gar ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer separaten kleinen Pfanne die Pinienkerne ca. eine Minute lang rösten, oder bis sie leicht goldbraun sind. Dann beiseitestellen.

Sobald das Risotto fast fertig ist, die Erbsen / Edamame hinzufügen, bis sie sich erwärmt haben. Mit Salz, Pfeffer und veganem Parmesan oder Hefeflocken (falls verwendet) abschmecken.

Das Risotto mit dem Spargel servieren und mit gerösteten Pinienkernen, frischer Petersilie und einem Spritzer Limetten- oder Zitronensaft garnieren. Genießen!

<https://biancazapatka.com/de/spargel-risotto-mit-erbsen/Edamame>



## Blätterteig mit Kräutercreme und grünem Spargel ( 3 )

Zutaten:

900 g Seidentofu (300 g),

6 EL Hefeflocken

Zitrone, abgerieben Schale und Saft

30 g Petersilie 30 g Schnittlauch (+ etwas mehr zum Servieren)

3 Platten Blätterteig (320 g), ausgerollt

750 g Spargel

50 g Erbsen, aufgetaut (optional) oder 3 Tomaten

Ein Spritzer Olivenöl

1 Prise Meersalz

schwarzer Pfeffer

1. Tofu, Hefeflocken, Zitronenschale und -saft, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer glatt pürieren.

2. Teig auf dem Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen. Das Papier zuschneiden und einen 4 cm breiten Rand um den Teig einschneiden. Die Tofumischung innerhalb des Randes verteilen. Spargel darauf verteilen, Erbsen (falls verwendet) darüberstreuen, Teigländer mit Olivenöl bestreichen und etwas davon über den Spargel träufeln.

3. 20–25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Mit Meersalz bestreuen, mit zusätzlichem Schnittlauch garnieren und in Scheiben schneiden.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen



## Luftige Vanillecreme mit Basilikum – ErdbeerenVanillecreme (10 Portionen)

5 Vanilleschote  
50 g Karotte geschält  
1000 ml Sojamilch Natur ungesüßt (z.B. von Provamel)  
125 g vegane Butter (z.B. Alsan Bio)<sup>1</sup>  
5 Prisen Salz  
1250 g Sojasahne (z.B. Soja Cuisine von Provamel)  
175 g Rohrohrzucker (oder 250 g Ahornsirup)  
125 g Speisestärke  
Erdbeeren  
2000 g Erdbeeren geputzt  
Zitronenschalenabrieb von 5 Bio-Zitrone  
5 EL Ahornsirup  
Salz (ganz kleine Prise)  
10 Blätter Basilikum

### Zubereitung

- Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen. Die Karotte fein raspeln und mit Sojadrink, Vanillemark und -schote, veganer Butter und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Alles kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Vanilleschote, Karotte, Sojamilch Natur, vegane Butter, Prise Salz
- Sojasahne, Zucker und Stärke mit dem Schneebesen glatt verrühren. Sojasahne, Rohrohrzucker, Speisestärke
- Die Erdbeeren halbieren und mit Zitronenschale, Ahornsirup und Prise Salz in einem Topf mischen, zugedeckt ziehen lassen. Erdbeeren, Zitronenschalenabrieb, Ahornsirup, Salz
- Den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen. Die Sojasahne hineingießen und im Topf mit dem Stabmixer schaumig mixen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Flüssigkeit unter ständigem, schnellem, lockerem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, bis sie stark angegedickt ist. Die Creme in eine Schüssel füllen und mindestens 1 Stunde kalt stellen, so werden die Luftbläschen eingeschlossen.
- Die Erdbeeren sanft erwärmen. Basilikumblätter fein schneiden und unter die warmen Erdbeeren mischen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 2 Minuten ziehen lassen.

### Tipps:

- Durch das Mixen und ständige Schlagen während des Aufkochens wird die Creme luftig und locker. Die Technik ist intensiv, aber ebenso essenziell wie Sojadrink und -sahne.
- Die Creme ist zugleich luftig und gehaltvoll-cremig. Sie schmeckt auch lauwarm grandios.



## Veganes Erdbeer-Tiramisu

Für die Cremeschicht:

- 150 g Kakaopulver
- 150 ml veganer Amaretto
- 200 ml starker Espresso
- 1200 g vegane Schlagsahne
- 600 g veganer Quark
- 4 EL Puderzucker
- 3 EL Bourbon-Vanillezucker

Zum Tränken:

- 230 ml veganer Amaretto (oder pflanzlichen Vanilledrink)
- 500 ml starker Espresso

Außerdem:

- 2 kg Erdbeeren
- 4 EL Vanillezucker
- 1000 g veganer Zwieback

Zubereitung

- 1 Kakaopulver mit veganem Amaretto und starkem Espresso verrühren. Falls nötig, noch etwas Kakaopulver oder Espresso hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 2 Vegane Schlagsahne steif schlagen und gleichmäßig auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Kakaomischung in eine der Schüssel geben und vorsichtig unterheben – das ist unsere dunkle Creme. Veganen Quark, Puderzucker und Vanillezucker zur zweiten Sahneschüssel geben und verrühren – das ist unsere helle Creme.
- 3 Zum Tränken veganen Amaretto oder pflanzlichen Vanilledrink zum starken Espresso geben, verrühren und beiseitestellen.
- 4 Erdbeeren waschen und entstielen. Eine Hälfte der Beeren mit Vanillezucker zu einer Soße pürieren. Die andere Hälfte der Erdbeeren in Scheiben schneiden.
- 5 Eine Auflaufform (33x20 cm) nehmen. Den veganen Zwieback nacheinander kurz in die Amaretto-Espresso-Mischung tunken und dann in einer Schicht auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Darauf die Hälfte der hellen Creme verteilen und glatt streichen. Mit einer Schicht Erdbeerscheiben bedecken und darüber ein Viertel der Erdbeersoße verteilen. Nun wieder mit einer Lage eingetunkten Zwieback beginnen und dieses Mal die Hälfte der dunklen Creme darauf verteilen und glatt streichen. Erneut mit Erdbeerscheiben und einem Teil der Erdbeersoße bedecken. Die Schicht aus Zwieback, dunkler Creme, Erdbeerscheiben und -soße noch einmal wiederholen (Achtung, es sollte noch etwas Erdbeersoße übrig bleiben!). Mit einer letzten Schicht Zwieback bedecken.
- 6 Für den Abschluss die restliche helle Creme auf dem Tiramisu verstreichen. Die restliche Erdbeersoße in Klecksen darauf verteilen und mit dem Löffelstiel oder einem Holzspieß vorsichtig in der Creme verwirbeln, sodass ein schönes Muster entsteht.

Kalt stellen!