

Spargel Resteverwertung



Auf Toast überbacken

Ganz einfach und schnell kannst du übrig gebliebene Spargelstangen auf Toast überbacken. Schau dir dazu gleich mal mein einfaches [Spargeltoast](#) Rezept an. Es eignet sich sowohl zur Resteverwertung von grünem Spargel als auch zur Verwertung weißer Stangen.

Als Gemüseragout

Eine andere einfache Rezeptidee ist ein schnelles [Spargelragout](#). Das vegetarische Gemüsegericht passt prima zu Kartoffeln und ist besonders bei Kindern beliebt.

Im Omelette

Wenn du noch einige Eier übrig hast, kannst du sie mit übrig gebliebenen Spargel zu einem leckeren [Spargelomelette](#) verarbeiten. Brate den Spargel in einer Pfanne an, gib die Eier hinzu und würze alles mit Salz und Pfeffer. Füge gegebenenfalls auch andere Zutaten wie Käse oder Schinken hinzu.

Spargelsuppe

Der Klassiker zur Spargel Resteverwertung ist ganz klar die [Spargelsuppe aus Schalen](#). Dafür brauchst du nicht mal Stückchen, es reichen ganz allein die geschälten Reste. Omas Idee ist ein echter Renner an meinem Familientisch und wunderbar cremig.

Spargel Resteverwertung im Salat mit Ei

Gekochte Spargelstückchen treffen Eiersalat. So könnte man unseren Spargelsalat mit Ei auch nennen, denn er vereint beide auf ganz köstliche Art und Weise. Den Spargelsalat mit Ei essen wir sehr gern aufs Brot.

Spargel-Erdbeer-Salat

Glücklicherweise hat Spargel immer fast zur gleichen Zeit Hochsaison wie Erdbeeren und der grasgrüne Blattsalat in meinem Garten. Es ist also kein Zufall, dass ich diese Zutaten auch super gern auf meinem Salatteller im Mai kombiniere. Und weil ich für den [Spargel-Erdbeer-Salat](#) sowieso gekochten Spargel brauche, sind Reste optimal dafür.

Hühnerfrikassee

Spargel passt prima als Gemüse in [Hühnerfrikassee](#). Schneide dazu die übrig gebliebenen Stangen klein und rühre sie ziemlich am Ende in das Gericht.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

