

- 24 Graupen-Spargel-Risotto
- 25 Spaghetti mit Spargel-Ziegenkäse-Sauce
- 26 Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln

28 SPARGEL DELUXE MIT FISCH

- 30 Matjes-Tartar mit Mango
- 32 Sommerrollen mit Garnelen und Spargel
- 34 Lachs-Spargel-Pizza
- 36 Spargel-Sushi-Bowl
- 37 Spargel-Kabeljau-Spieße
- 39 **Spargelpäckchen mit Rotbarbe**
- 40 Spargel-Fritters mit Minz-Joghurt
- 41 Spargel-Makkaroni zu Zander

COVER-
REZEPT

42 SPARGEL FÜR FLEISCHLIEBHABER

- 44 Weißwurstsalat mit Spargel
- 46 Asiatischer Glasnudelsalat
- 48 Spargel-Curry-Suppe mit Hackbällchen
- 49 Asiatische Nudelsuppe mit Rindfleisch
- 50 Blätterteigschnecken mit Spargel
- 52 Cole Slaw mit Spargel zu Spareribs
- 53 Orientalische Ente zu Orangenspargel
- 55 Spargel-Couscous-Salat mit Lamm
- 56 Kalbsröllchen mit Spargelfüllung
- 58 Spargel-Hähnchen-Ragout mit Estragon
- 60 Register
- 62 Impressum

