



Inhoud

KLASSIEKERS

Toast met groene asperges, doperwtenspread en een zilt ei	12
Crèmesoep van witte asperges.....	14
Lauwwarme salade met gemengde asperges, zalm en hollandaisesaus	16
Asperges met gerookte beenham, ei en notenboter.....	18
Witte asperges met tuinbonen, garnalen en kervelboter	20
Broodje krabsalade met aspergelinten.....	22

KOKEN / STOMEN / BLANCHEREN

Groene velouté en uitgehangen yoghurt met munt.....	24
Sandwich met gestoomde asperges en pastrami.....	26
Gestoomde witte asperges met kreeftjes en zilte boter.....	28
Warme linzen-roodlofsalade met groene asperges, spek en een gepocheerd ei.....	30
Krokante dumplings met gestoomde asperges en sojabonen.....	32
Ravioli met beetgare asperges, paddenstoelen en rokerige paprikaboter.....	34

VAN NU

Open sandwich met (wilde) asperges, avocado en groene mayonaise	36
Carpaccio van gepofte groente met groene asperges en hazelnootolie	38
Salade van spelpasta met garnalen, asperges en doperwt.....	40
Aspergebowl met rauw gemarineerde zalm, rijst en avocado	42
Quinoa-regenboogsalade met gerookte kipfilet en tahini-vinaigrette.....	44
Mosselen met op hooi gerookte asperges en saffraansaus.....	46
Courgettespaghetti in knoflook-waterkersbouillon met geschaafde aspergetopjes.....	48

WOKKEN / BAKKEN / GRILLEN / ROOSTEREN

Geroosterde asperges van de barbecue.....	50
Voorjaarssalade met gegrilde asperges, gebakken eidooier en radijs.....	52
Mediterrane aspergeroerbak met kleine bieten, geroosterde cherrytomaten, buffelmozzarella en pasta	54
Harissa-asperge-omelet gevuld met feta en tuinbonen	56
Noedels met gewokte asperges, aspergebroadccoli en taugé	58
Venkel-aspergerisotto met Hollandse geitenkaas.....	60

UIT DE OVEN

Platbrood met geroosterde asperges, venkel en gerookte zalm.....	62
Hartige aspergetaart met courgette, vijg en ricotta.....	64
Lasagne met witte asperges en palmkool	66
Shakshuka van kwarteleieren met groene asperges en maïs.....	68
Smokey pizza met groene aspergekrullen en chorizo	70

SEIZOEN

Het Nederlandse aspergeseizoen loopt officieel van begin, midden april tot en met 24 juni. Uiteraard houdt de natuur zich niet altijd aan officiële afspraken, vandaar dat de kopjes sommige jaren al eerder boven de grond uitsteken. Bovendien zijn we in Nederland goed in het kweken van zogenaamde 'verwarmde' asperges, waarbij warme lucht door plastic tunnels boven de aspergebedden wordt geblazen. Deze stengels liggen vaak al in maart in de winkel.

We eten de jonge stengels van de plant, die in het wild tot wel 2 meter hoog kunnen worden. Asperges bevatten veel vezels, vitamine A, C en foliumzuur.

SOORTEN

Witte asperges

Witte asperges danken hun kleur, of eigenlijk de afwezigheid van kleur, aan het feit dat ze onder de grond groeien in zogenaamde aspergebedden. Zodra de witte kopjes boven de grond uitkomen, moeten ze gestoken worden, anders kleuren ze groen. Dit steken gebeurt met de hand: individuele stengels worden uitgegraven en 'gestoken'. Witte asperges zijn delicates en zachter van smaak dan groene of violette exemplaren. Witte asperges hebben een draderige onderkant, deze moet worden afgesneden en de asperges moeten worden geschild.

Groene asperges

Laat je asperges boven de grond groeien, dan kleuren ze onder invloed van zonlicht groen. Witte en groene asperges zijn verder precies hetzelfde. In Nederland en Duitsland eet men het liefst witte asperges, in Engeland en Zuid-Europa hebben groene stengels de voorkeur.

Violette asperges

De violette of Albenga-asperge komt oorspronkelijk uit Italië, uit de streek Ligurië om precies te zijn. Deze oude soort is kieskeurig als het om zijn groeiomgeving gaat en wordt daarom nog altijd vooral lokaal, op de Albenga-vlakte, geteeld (en in Nieuw-Zeeland). De topjes zijn dieppaars en de stengel wordt naar beneden toe roomkleurig. Violette asperges hebben dikke stengels en zijn zacht, zoet en romig van smaak. Ze bevatten relatief weinig vezels.

Wilde asperges

Wilde asperges houden van natte voeten: je vindt ze bijvoorbeeld in de duinen of in de buurt van sloten. Je kunt ze wel degelijk in Nederland tegenkomen, al groeien ze het liefst in een mediterraan klimaat, zoals in Frankrijk, Italië en Spanje. In deze landen vind je wilde asperges als seizoensgroente op de markt. Bij ons zal je voor wilde asperges zelf de natuur in moeten gaan.

Ook te koop

Aspergescheuten – kiemgroente; het ontkiemde zaad van de aspergeplant.

Aspergetips – een soort baby-asperge. Jonge, groene aspergestelen die al met 10 cm gestoken worden.

Aspergesla – een oude Chinese slasoort die op een stengel groeit. De stengel wordt in plakjes of reepjes gesneden en gegeten.

Zeekraal – wordt wel 'zee-asperge' genoemd; een zoutverdragende vetplant die als groente wordt gegeten.



CRÈMESOEP

van witte asperges

Voorgerecht of lunchgerecht - Bereiding 35 minuten
Staafmixer - Mandoline

Voor 4 personen

1 kg witte asperges, schoongemaakt
2 el roomboter
1 ui, gesnipperd
zout
1 aardappel, geschild en in kleine blokjes
gesneden
50 ml droge witte wijn of sherry
1-1,5 l hete witte-aspergebouillon (zie
pag. 9) of groentebouillon
300 ml room
½ tl nootmuskaat, versgeraspt
zwarte peper, versgemalen
paars shisoblad of bieslooksprietten, ter
garnering
hazelnoot- of truffelolie, ter garnering
(optioneel, van goede kwaliteit)
4 sneetjes desembrood, geroosterd, om erbij
te serveren (optioneel)

Snijd de asperges in stukken van ca. 4 cm en houd de toppen apart.

Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui 3 minuten op middelhoog vuur. Bestrooi met een snuf zout. Voeg de aardappelblokjes en asperges toe, zet het vuur iets hoger en bak al roerende 2 minuten. Blus af met de witte wijn. Schenk er 1 liter aspergebouillon bij. Roer er de room door. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.

Haal de pan van het vuur. Rasp de nootmuskaat boven de pan. Pureer de soep met een staafmixer glad. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. Voeg eventueel extra bouillon of heet water toe om de crèmesoep iets te verdunnen.

Snijd de achtergehouden aspergekopjes met een scherp mes of mandoline in plakjes. Schep de soep in platte kommen en garneer met de aspergeplakjes, een extra snuf geraspte nootmuskaat en bieslook of rucolacress. Druppel er eventueel wat hazelnoot- of truffelolie overheen. Lekker met geroosterd desembrood.



ASPERGES

met gerookte beenham, ei en notenboter

Hoofdgerecht - Bereiding 25 minuten

Eiersnijder

Voor 4 personen

4 eieren

1 kg witte, groene- of violette asperges,
schoongemaakt

200 g roomboter

zout

mespuntje geraspte foelie

2 kropslaharten, in vieren, houd de grotere
bladeren van de slakroppen apart

300 g gerookte beenham (van goede
kwaliteit), in dikkere plakjes

4 el geknipte tuinkers

300 g krieltjes in schil, nieuwe oogst
(optioneel)

Kook de eieren in 8 minuten hard. Schep ze over in een kom met koud water zodat ze niet verder doorgaren. Pel de eieren en zet opzij.

Kook de asperges volgens de instructies op pagina 8 en laat ze uitlekken. Klaar intussen de boter volgens de instructies op pagina 11.

Leg de uitgelekte asperges op een schaal. Lepel er 2 tot 3 eetlepels notenboter over. Breng op smaak met zout en de foelie.

Roerbak de kropslaharten 2 minuten in een hapjespan tot ze aan de buitenkant iets slinken, maar van binnen nog hard en *crispy* zijn.

Verdeel de kropslaharten over 4 borden en schep er de slabladeren, ham en asperges bij. Snijd de eieren met een eiersnijder in dunne plakjes en leg ze bij het aspergegerecht. Garneer met de tuinkers en druppel er nog een klein beetje notenboter over. Serveer eventueel met gebakken krieltjes in schil.



KROKANTE DUMPLINGS

met gestoomde asperges en sojabonen

Bijgerecht - Bereiding 20 minuten
Stoommandje

Voor 4 personen

1 zak (600 g) kant-en-klare verse of diepgevroren Japanse of Koreaanse dumplings
450 g groene of violette asperges, schoongemaakt
150 g gedopte sojabonen (edamame)
2 el zonnebloemolie
1-2 el chiliolie (Aziatische supermarkt)
1-2 el geroosterde sesamolie (van goede kwaliteit)
1 bakje (10 g) shisocress, koriandercress (online verkrijgbaar) of andere kiemgroente(n) naar keuze
1 potje knoflook-chilisaus, om erbij te serveren

Gebruik je diepgevroren dumplings, haal ze dan ongeveer 20 minuten voor gebruik uit de vriezer en leg ze op een paar velletjes keukenpapier.

Snijd de asperges diagonaal in tweeën of in drieën. Leg de asperges in een stoommandje en stoom ze afgedekt boven een pan met een laagje kokend water in ca. 6 minuten beetgaar. Voeg de laatste 2 minuten de sojabonen toe en stoom ze mee. Draai het vuur uit.

Verwarm intussen een brede hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de zonnebloemolie toe en bak hierin de dumplings in 6 tot 8 minuten krokant. Keer ze eventueel halverwege de baktijd om.

Leg de dumplings op een (warme) schaal en schep er de lauwwarme asperges en sojabonen bij. Druppel er naar smaak chiliolie en sesamolie overheen. Garneer met de kiemgroente(n) en geef er wat knoflook-chilisaus bij. Lekker met een Japans biertje of gekoelde sake.



CARPACCIO VAN GEPOFTE GROENTE

met groene asperges en hazelnootolie

Voorgerecht - Bereiding 25 minuten (+ 2 uur in de oven)

Hamertje

Voor 4 personen

1 flinke koolraap, grote biet of kleine knolselderij, ongeschild, blad eraf en schoongeboend

200 g groene asperges, schoongemaakt

2 el hazelnootolie

2 el grove rasp van onbespoten citroen, gedroogd (rasp hiervoor de schil en laat het op een stukje bakpapier aan de lucht drogen)

zout

4 el milde, koudgeperste olijfolie

100 g feta

1 cm verse mierikswortel (optioneel), geschild

½ bosje platte peterselie of dragon, blaadjes geplukt

1 el verse (onbespoten) en gedroogde rozenblaadjes (optioneel)

Voor de deegkorst

500 g bloem

100 g zout

200 ml water + extra

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng voor de deegkorst de bloem en het zout met 200 ml water in een kom. Kneed tot een samenhangend deeg. Rol het deeg uit tot de lap groot genoeg is om de koolraap (of andere gekozen groente) rondom mee in te pakken.

Wikkel de koolraap in het deeg. Zorg dat er geen scheurtjes in het deeg zitten en druk de naden goed dicht. Gebruik hiervoor eventueel wat koud water.

Pof de koolraap in circa 2 uur in de oven gaar.

Snijd de asperges over de lengte in schuine dunne plakjes. Leg ze in een kom, schenk er de hazelnootolie bij en bestrooi met de helft van de grove citroenrasp en een snuf zout. Dek af en laat marinieren tot gebruik.

Tik het krokante deeg aan de buitenkant van de gepofte koolraap met een hamertje open. Pas op: er kan hete stoom ontsnappen. Haal de koolraap er voorzichtig uit en laat even afkoelen. Snijd in dunne plakjes. (Gebruik je een knolselderij, dan moet je die eerst even schillen.)

Leg de plakjes koolraap op 4 platte, grote borden en druppel over elk bord 1 eetlepel olijfolie. Rasp er de feta en eventueel de mierikswortel boven. Garneer de carpaccio met de gemarineerde asperges, de rest van de citroenrasp, de peterselie en rozenblaadjes.



SALADE VAN SPELTPASTA

met garnalen, asperges en doperwten

Hoofdgerecht - Bereiding 25 minuten (+ 1 uur marineren)

Voor 4 personen

450 g witte asperges, schoongemaakt
zout
300 g spelt pasta naar keuze
2 el zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
300 g rauwe garnalen, schoongemaakt
2 el cognac
125 ml room
nootmuskaat, versgeraspt
zwarte peper, versgemalen
250 g buffelricotta
100 g (jonge) doperwten, gekookt
1 handjevol doperwtencress (optioneel)
2 tl chilivlokken

Snijd de asperges in schuine plakjes van circa 5 cm. Blancheer ze kort (ca. 1 minuut) in kokend water met zout. Spoel ze koud af en laat uitlekken in een vergiet.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit intussen de olie op middelhoog vuur in een grote hapjespan. Fruit de ui en knoflook en strooi er een mespuntje zout overheen. Zet na 2 minuten het vuur hoger en voeg de garnalen toe. Schep de garnalen zo nu en dan even om en blus het geheel na 4 minuten af met de cognac.

Schenk er de room bij en verwarm opnieuw. Breng de saus op smaak met een snuf nootmuskaat, zout en peper. Schep er de asperges en de pasta bij. Haal de pan van het vuur en roer er grof de ricotta door. Garneer met de doperwten, cress en de chilivlokken.



ASPERGEBOWL

met rauw gemarineerde zalm, rijst en avocado

Lunchgerecht of klein hoofdgerecht - Bereiding 30 minuten (+ 1 uur marineren)

Dunschiller

Voor 4 personen

200 g kraakverse zalmfilet (viswinkel)
sap en -rasp van een onbespoten citroen
zout
250 g ronde of lange zilervliesrijst
2 el mirin
4 el rijstazijn
100 g peultjes, schoongemaakt
450 g groene asperges, schoongemaakt
2 el olie
1 bakje (100 g) witte aspergetips, uiteinde
eraf en gehalveerd
2 avocado's, gehalveerd
1 bakje (10 g) shisocress (online
verkrijgbaar) of andere kiemgroente
2 el zwart sesamzaad, geroosterd
zeewierchips of geroosterde norivellen in
stukken (optioneel)
2 el zwart sesamzaad, geroosterd
kant-en-klare mosterd- of yoghurt dressing

** Je kunt de asperges ook in een tot
190 °C voorverwarmde oven op een bak-
plaat bekleed met bakpapier en een paar
druppels olie in 5 minuten krokant roosteren.*

Smeer de zalm in met het citroensap en de -rasp en 1 tl zout, dek af en zet minimaal 1 uur in de koelkast.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat goed uitlekken in een vergiet en daarna uitstomen. Meng de mirin met de rijstazijn en voeg een snuf zout toe. Roer het mirinmengsel met een vork voorzichtig door de gekookte rijst.

Blancheer de peultjes in kokend water met een snuf zout in 1 tot 2 minuten beetgaar. Spoel ze koud af en laat uitlekken.

Snijd tweederde van de groene asperges in reepjes. Verhit ondertussen de olie in een hapjespan op hoog vuur en bak hierin de groene asperges en witte aspergetips onder af en toe roeren in 2 minuten beetgaar (de binnenkant mag nog rauw zijn)*.

Schaaf of snijd de overige groene asperges met de dunschiller in slierten en verdeel ze over 4 kommen. Schep in iedere kom wat rijst, een avocadohelft en verdeel er de asperges en de aspergetips over. Snijd op het allerlaatst de zalm in plakjes en leg deze naast de andere ingrediënten in de kom. Garneer met de kiemgroenten, sesamzaad en eventueel de zeewierchips. Schenk er de dressing bij.



HARISSA-ASPERGE-OMELET

gevuld met feta en tuinbonen

Lunchgerecht of klein hoofdgerecht - Bereiding 20 minuten

Dunschiller of mandoline

Voor 2 personen

6 witte asperges, schoongemaakt
5 el room of biologische volle melk
1-2 el harissa
6 eieren
zout
1 tl versgeraspte nootmuskaat
2-3 el zonnebloemolie
100 g (schapen)feta, verkruimeld
paar kleine muntblaadjes
1 handvol dubbelgedopte tuinbonen
3 el geknipte rucolakers (online verkrijgbaar)
of raapstelen
1 tl sumak

Snijd de asperges met een dunschiller of mandoline over de lengte in 3 dikke slierten en zet in een natte doek opzij.

Roer in een grote kom met een garde de room met de harissa los. Klop er kort de eieren door. Breng op smaak met zout en rasp er de nootmuskaat boven.

Verwarm de olie in een (grote) brede koekenpan en leg er de aspergeslierten in. Schenk er na 1 minuut het eimengsel bij en laat 3 tot 4 minuten stollen. Duw met een spatel een aantal keer de gestolde randen iets naar binnen terwijl je de pan beweegt, zodat het nog vloeibare ei langs de randen kan weglopen.

Leg op een helft van de omelet het grootste deel van de plakjes feta, de munt en de tuinbonen. Vouw de omelet dicht. Verwarm nog 1 kleine minuut.

Garneer de omelet met de kiemen en de sumak. Kruimel er de rest van de feta over.



VENKEL-ASPERGERISOTTO

met Hollandse geitenkaas

Hoofdgerecht - Bereiding 45 minuten
Dunschiller of mandoline

Voor 4 personen

450 g groene asperges, schoongemaakt
1-1,5 l witte-aspergebouillon (zie pag. 9) of
groentebouillon
zout
2 el zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngeraspt
200 g risottorijst
2 venkelknollen, fijngeraspt
scheut witte wijn of Pernod
25 g roomboter
100 g Hollandse geitenkaas (met fenegriek)
of remeker, geraspt
flinke handvol zeekraal of lamsoren
(optioneel), 10 seconden geblancheerd
1 tl versgeraspte nootmuskaat
erwtenscheuten, ter garnering (optioneel)
zwarte peper, versgemalen

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Snijd 4 asperges met een dunschiller of mandoline in flinterdunne plakjes en zet opzij. Leg de rest van de asperges in een ovenschaal met een klein beetje bouillon of water en een snuf zout. Dek af met aluminiumfolie, zet in de oven en laat de asperges ca. 18 tot 20 minuten langzaam garen. Verwijder de laatste 5 minuten de folie. Haal de asperges uit de oven en houd warm.

Breng intussen de bouillon aan de kook, zet het vuur laag en houd warm. Verwarm een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de olie toe. Fruit hierin de ui en knoflook al omscheppend in 3 tot 4 minuten. Bak de rijst al roerende op hoog vuur mee tot de rijstkorrels glazig zijn. Roer er de geraspte venkel door.

Blus af met de witte wijn en schenk er een paar soeplepels warme bouillon bij. Roer voortdurend en voeg zodra de vloeistof volledig is opgenomen langzaam steeds wat nieuwe bouillon toe. Herhaal tot de risotto beetbaar is. Dit duurt ongeveer 15 tot 20 minuten.

Haal de pan van het vuur er klof er voorzichtig de boter en tweederde van de kaas doorheen. Meng er de aspergeplakjes en eventueel de zeekraal of lamsoren door. Rasp er de nootmuskaat boven. Garneer de risotto met de in de oven gegaarde asperges, de overige kaas, eventueel wat erwtenscheuten en een draai zwarte peper.



SMOKEY PIZZA

met groene aspergekrullen en chorizo

Hoofdgerecht - Bereiding 1 ½ uur (+ 3-4 uur rijzen)
Keukenmachine - Pizzasteen (optioneel) of bakplaat

Voor 4 personen

Voor het pizzadeeg*

5 g droge gist
1 tl suiker
250-300 ml lauwwarm water
450 g bloem type 00 + extra om te
bestuiven
20 g (fijn) zout

Voor de vulling

300 g flowersprouts (kalettes) of
gehalveerde paarse spruitjes
250 ml crème fraîche
200 g scamorza (Italiaanse gerookte kaas;
verkrijgbaar in de kaaswinkel), gerookte
mozzarella of rookkaas naturel, in plakjes
150 g taleggio, in stukjes
100 g chorizo, in plakjes
1 bakje (100 g) groene aspergetips, in
schuine plakken
4 groene asperges, schoongemaakt en in
slierten, ter garnering
sap van ½ citroen

* Geen zin om je eigen deeg te maken? Geen
nood. Koop in de supermarkt 2 rollen vers
pizzadeeg (pakje à 230 g, koelversschap).

Maak het pizzadeeg. Los de gist en suiker al roerende op in 150 ml lauw-
warm water (let op: het water mag niet te heet zijn). Los het zout apart op
in ca. 100-150 ml lauwwarm water.

Doe de bloem in de keukenmachine. Schenk er geleidelijk de gistoplossing en
de zoutoplossing bij. Wellicht hoef je niet al het gezouten water te gebruiken.
Kneed met de deeghaken in ca. 10 minuten tot een soepel en samenhangend
deeg, dat nog enigszins plakkerig aanvoelt. Vorm er een bal van, leg in een kom
en dek af met een vochtige theedoek. Laat het pizzadeeg ca. 2 uur rijzen.

Verdeel het deeg in 4 porties die je ieder tot een bal vormt. Leg ze (met
onderlinge afstand) op een werkvlak of bakplaat, dek af met een vochtige
theedoek en laat nogmaals 1 tot 2 uur rijzen, tot het volume is verdubbeld.

Kook intussen de flowersprouts of paarse spruitjes volgens de aanwijzingen
op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken.

Verwarm de oven, met daarin een pizzasteen of een bakplaat bekleed met
bakpapier, voor tot 225 °C.

Bestuif een werkvlak met bloem en rol of kneed het deeg tot grote ovalen
of ronde pizza's. Houd de randen iets dikker zodat de vulling er niet vanaf kan
lopen. Smeer het deeg in met 3 eetlepels crème fraîche, houd de randen vrij.
Verdeel er de flowersprouts, de kazen, chorizo en aspergetips over.

Schuif 1 of 2 pizza's (ligt eraan hoe groot je oven is) voorzichtig op de hete
pizzasteen of bakplaat in de oven. Bak de pizza 12 tot 15 minuten, tot de
bodem krokant is en de kaas gesmolten. Herhaal met de rest van de pizza's.
Knijp het citroensap uit over de aspergeslierten en garneer er de pizza mee,
snijd in punten en serveer direct.

