

*April 2026*

*Airfryer*  
**Spargel-Ideen**

**5 einfache Rezepte mit Spargel**

*Hauptsache*



*lecker.de*

# Lachsfilet mit Spargel & Honig-Senf-Glasur

15 Minuten | Für 4 Personen | One-Pot



## Zutaten

- 4 Lachsfilets
- 800 g grüner Spargel
- 2 EL Honig
- 2 EL Senf
- 1 EL Olivenöl,
- Salz, Pfeffer (nach Belieben)

## Zubereitung

- Spargel waschen, holzige Enden entfernen und mit Olivenöl, Salz & Pfeffer mischen.
- Honig und Senf verrühren, Lachs damit rundum bestreichen.
- Spargel in den Airfryer legen, Lachs darauf oder daneben platzieren.
- Bei 180 °C ca. 10–12 Min garen, bis der Lachs saftig und innen leicht glasig ist.

Perfekt für ein schnelles, leichtes Abendessen mit wenig Aufwand.

# Spargel- Kartoffel-Blech

25 Minuten | Für 4 Personen | Herzhaft



## Zutaten

- 1000 g kleine Kartoffeln (vorgekocht)
- 800 g Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen,
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- Feta (Nach Belieben)

## Zubereitung

- Vorgekochte Kartoffeln halbieren, Spargel in Stücke schneiden.
- Beides in einer Schüssel mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Rosmarin, Salz & Pfeffer vermengen.
- Mischung in den Airfryer geben und gleichmäßig verteilen.
- Bei 190 °C ca. 12–15 Min rösten, zwischendurch einmal wenden.
- Am Ende Feta darüber bröseln und kurz anschmelzen lassen.

Ideal zur  
Resteverwertung –  
schmeckt auch mit  
anderem Gemüse  
super.

# Spargel-Quiche ohne Boden

20 Minuten | Für 4 Personen | Low Carb



## Zutaten

- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse, z.B. Cheddar
- 400 g weißer oder grüner Spargel
- je 1 TL Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- Spargel in mundgerechte Stückchen schneiden.
- Eier, Sahne und Käse verquirlen, würzen.
- Spargel unterheben und in eine gefettete, für den Airfryer geeignete Form geben.
- Bei 180 °C ca. 15–18 Min backen, bis die Masse gestockt ist.

Perfekt auch als  
Meal Prep fürs Büro

# Gefüllte Hähnchenrolle mit Spargel

25 Minuten | Für 4 Personen | Raffiniert & einfach



## Zutaten

- 4 Hähnchenbrüste
- 400 g weißer Spargel
- 4 Scheiben Käse, z.B. Gouda oder Bergkäse
- 1 TL Salz,
- 1 TL Pfeffer,
- 1/2 TL Paprika

## Zubereitung

- Hähnchen aufschneiden und flach klopfen, würzen.
- Mit Spargel & Käse belegen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.
- Im Airfryer bei 180 °C ca. 15–18 Min garen.
- Zur Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.
- Die Kerntemperatur sollte mindestens bei 75°C liegen.

Mit Reis und Salat servieren.

# Spargel-Pasta mit knusprigem Topping

20 Minuten | Für 4 Personen | Cremig



## Zutaten

- 400 g Pasta (gekocht), z.B. Farfalle
- 600 g Spargel
- 200 ml Sahne
- 60 g Parmesan
- Semmelbrösel (nach Belieben)

## Zubereitung

- Spargel schneiden, leicht ölen und bei 180 °C ca. 8–10 Min rösten.
- Mit Pasta, Sahne und Parmesan vermengen und abschmecken.
- In eine feuerfeste Form geben, dann mit Bröseln bestreuen.
- Bei 180 °C ca. 5 Min überbacken.

Extra cremig und mit Crunch – ein echtes Comfort-Food.

# Einkaufsliste

## Gemüse & Kräuter

- 2,2 kg grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige Rosmarin

## Fleisch & Fisch

- 4 Lachsfilets
- 4 Hähnchenbrüste

## Reis, Pasta, Brot

- 400 g Pasta
- Semmelbrösel

## Milchprodukte & Eier

- 6 Eier
- 400 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 4 Scheiben Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 80 g Parmesan
- 200 g Feta

## Basics

## GEWÜRZE & VORRAT

- Olivenöl
- Honig
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

*Noch  
mehr  
Ideen?*

Dann schau vorbei auf

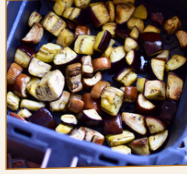
*hauptsache-lecker.de*

Oder folge mir:



*Instagram*

@ivy\_hauptsache\_lecker



*Pinterest*

hauptsache\_lecker\_rezpte



*YouTube*

Hauptsache-Lecker-Blog

Verantwortlich für den Inhalt: Yvonne König, c/o MDC Management #307, Martin König, Welslerstraße 3, 87463 Dietmannsried  
Kontakt: E-Mail: [yvonne@hauptsache-lecker.de](mailto:yvonne@hauptsache-lecker.de) Webseite: [hauptsache-lecker.de](http://hauptsache-lecker.de)  
Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MSTV: Yvonne König (Anschrift wie oben)

Nutzungshinweis: Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte (Texte und Fotos) sind nur für den persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Eine kommerzielle Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung (auch in sozialen Medien) ohne ausdrückliche Genehmigung ist nicht gestattet.