

Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 17.03.2026

Gratinierte Flädle mit Spargel und Orangen-Bechamel Für ca. 4 Personen

Zutaten

Für die Flädle

4 EL Butter, plus etwas für die Form
 125 g Mehl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 250 ml Milch
 3 Eier (Größe M)

Für Belag und Bechamel

1,2 kg Spargel, grün ca.
 etwas Salz
 etwas Zucker
 45 g Butter, plus etwas für die Form
 150 ml Spargelbrühe (selbst gekocht)
 300 ml Milch, kalt
 1 Bio-Orange
 35 g Mehl
 1 Lorbeerblatt, klein
 1 TL Thymianblättchen, frisch oder getrocknet
 125 g Schnittkäse, mild; z. B. junger Gouda, Fontina, Greyerzer
 etwas Pfeffer
 etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung

- Für die Flädle** 2 EL Butter schmelzen und leicht bräunen. Mehl, Salz und Pfeffer in einer Rührschüssel mischen. Milch, Eier und flüssige Butter zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig kurz ruhen lassen.
- Inzwischen für den Belag** Spargel waschen, schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Spargelschalen, ca. 400 ml Wasser, je 1 Prise Salz, Zucker und 1 TL (10 g) Butter in einem großen Topf aufkochen. Spargelstangen auflegen und zugedeckt 12-15 Minuten (je nach Dicke der Stangen) mit noch leichtem Biss dünsten. Spargel aus dem Topf heben, zugedeckt warmhalten. Spargelbrühe passieren, 150 ml davon abmessen, mit der Milch mischen. Übrige Brühe anderweitig verwenden.
- Währenddessen für die Bechamel** Orange heiß abbrausen, trockenreiben und einen breiten Streifen Schale mit einem Sparschälen fein abziehen. 35 g Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einstreuen und unter Rühren hell andünsten. Unter ständigem Rühren die Milchmischung angießen und sacht aufkochen. Orangenschale, Lorbeerblatt und Thymianblättchen zugeben und die Soße unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Ggf. noch etwas Spargelbrühe zugießen.
- Flädleiteig** nochmals durchrühren. Übrige Butter (2 EL), portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils etwas Teig hineingeben und daraus nach und nach 8 dünne Flädle ausbacken. Zugedeckt kurz warmhalten.
- Eine große, flache Auflaufform mit übriger Butter austreichen. Käse reiben. Orangenschale und Lorbeer aus der Soße entfernen. Orangensaft unter die Soße rühren, 75 g Käse einstreuen und unter Rühren schmelzen lassen. Soße mit Pfeffer, eventuell noch etwas Salz würzen.
- Flädle** auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die abgetropften Spargelstangen darauf gleichmäßig verteilen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen und jeweils mit etwas Soße beträufeln. Flädle aufrollen und in die Form schichten. Übrige Soße überträufeln, mit restlichem Käse bestreuen.
- Spargelflädle im heißen Backofen, bei 180 -200 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 20 Minuten gratinieren. Spargel-Flädle anrichten, dazu passen z. B. pochierte Eier, gebratene Forellenfilets oder Filet-Medaillons.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/gratinierte-flaedle-mit-gruenem-spargel-und-orangen-bechamel-104.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.