

SPARGEL

Kreative neue Rezepte



SPARGEL

SPARGEL

Kreative neue Rezepte



Weltbild





INHALT

Verführerische Gaumenfreuden	6
Spargel – der zarte Genuss	8
Spargelanbau	10
Köstliche Vielfalt	12
Spargel ist gesund	14
Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung	16
Spargel richtig aufbewahren	17
Die Sauce machts!	18
Weißer Spargel – Rezepte	22
Grüner Spargel – Rezepte	82
Spargel einmal anders – Rezepte	120
Rezeptverzeichnis	158

VERFÜHRERISCHE



GAUMENFREUDEN





SPARGEL

„Bis Johanni nicht vergessen, sieben Wochen Spargel essen“, heißt es im Volksmund. Auch wenn das „königliche“ Gemüse fast ganzjährig erhältlich ist, schmeckt es doch am besten frisch vom Feld. Die traditionelle Spargelzeit in Deutschland beginnt Mitte April und endet am 24. Juni. Dann lässt man den Spargel ins Kraut schießen und gönnt ihm eine Ruhezeit, in der er Reservestoffe bilden kann, um auch im nächsten Jahr eine gute Ernte zu gewährleisten. Freunde der weißen und grünen Spargelstangen jedenfalls können den Startschuss kaum abwarten. Nach den langen Wintermonaten läutet der Spargel endlich das ersehnte Frühjahr ein.

Ein Abstecher in die Geschichte

Den Chinesen und den genussfreudigen Ägyptern war das köstliche Gemüse bestens bekannt, allerdings spricht nichts dafür, dass sie die „Schmeichelei des Gaumens“ bereits kultiviert haben.

In kleinerem Ausmaß taten dies die Griechen, allerdings wohl weniger, weil der Geschmack des Stängengemüses sie kulinarisch überzeugte, sondern weil sie um seine heilsamen Inhaltsstoffe wussten. Sie schätzten ihn vor allem wegen seiner harntreibenden Wirkung, und der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.) erwähnt die stopfende Wirkung seiner getrockneten Wurzeln. Wie so oft, waren es auch dieses Mal die Römer, die „Nägel mit Köpfen“ machten. Marcus Portius Cato (234–149 v. Chr.) war derart begeistert von dieser

aromatischen Bereicherung der Speisekarte, dass er sich dem Anbau des Spargels im Garten intensiv widmete und eine ausführliche Anleitung in „Über den Landbau“ hinterließ. Wohlhabende Römer verzehrten Spargel gern als Vorspeise ihrer opulenten Mahlzeitengelage. Einige wie der ehrgeizige Kaiser Augustus etwa waren so verzaubert von den grünen Stangen (denn die wurden damals kultiviert), dass seine Aufträge stets mit dem Satz „... citius quam asparagus coquantur“ geendet haben sollen. Übersetzt: Die Aufträge sollten schneller erledigt werden, als der Spargel zum Garen braucht.

Weil die Nachfrage unter den Aristokraten, die es sich leisten konnten, das teure Gemüse zu erstehen, stetig zunahm, soll Kaiser Diokletian im

Jahre 304 sogar eine Spargelhöchstpreisverordnung erlassen haben, um die Kostenexplosion einzudämmen. Doch mit dem Niedergang des Römischen Reiches kam der Anbau des Luxusgemüses auch in Deutschland – auch im süddeutschen Raum hatten Römer Spargelfelder angelegt – erst einmal zum Erliegen. Zumindest, was seinen Einsatz in der Küche anbetraf. In den Klostergärten wurde er weiterhin zu Heilzwecken angebaut.

Erst Mitte des 16. Jahrhunderts kamen adlige Kreise wieder auf den Geschmack, und die ersten Spargelbeete wurden im „Stuttgarter Lustgarten“, dem heutigen Schlosspark, angelegt. Es sollte weitere 100 Jahre dauern, bis die ersten größeren Anbauflächen entstanden, z. B. bei Berlin.

DER ZARTE GENUSS

Wird heutzutage vor allem weißer Spargel angebaut, so war es damals der Grünspargel, der auf den deutschen, englischen und französischen Feldern heranwuchs. Lediglich die Norddeutschen hatten schon damals eine Vorliebe für das unschuldige Weiß, und im Laufe der Jahrhunderte setzte sich der Bleichspargel vollends gegen seinen dünneren, grünen Kollegen durch. Heute ist das Angebot an Spargelsorten wieder bunter geworden, und der grüne Spargel erlebt bei uns eine Renaissance, vor allem in der Welt der Feinschmecker.

Im 19. Jahrhundert waren es vor allem Gärtnereien, die den Spargel anbauten, um die im Zuge der Industrialisierung schnell wachsenden Städte mit dem Frischgemüse zu versorgen. Seit dieser Zeit konnte das weiße Gold auch konserviert werden. In den beiden Weltkriegen kam der Spargelanbau erneut zum Erliegen, weil das ansonsten gesunde Gemüse der hungernden Bevölkerung viel zu wenige Kalorien lieferte. Damals brauchte man Sattmacher wie Kartoffeln und Rüben. Gerade seine Kalorienarmut ist es, die das Frühjahrsgemüse heute u. a. so beliebt macht. Zeiten und Bedürfnisse ändern sich!





SPARGELANBAU

In Europa gehört Deutschland zu den führenden Spargelanbaugebieten. Rund 22.000 Hektar werden kultiviert. Doch bis die ersten jungen Triebe geerntet werden können, vergehen in der Regel zwei Jahre intensivster Vorbereitung. Bevorzugt werden leichte, lockere Sandböden in sonniger Lage, sie lassen sich gut bearbeiten und

erwärmen sich relativ schnell. Man unterscheidet zwei Kulturverfahren: Bleichspargel wird unter Erddämmen gezogen, die jährlich an- und abgehäufelt werden müssen, Grünspargel wächst meist ebenerdig heran. Hier entfällt die ausgesprochen mühsame Arbeit des An- und Abhäufelns. Die Ernte, vor allem die des Bleichspar-

gels, ist sehr personalintensiv, weil dieser von Hand gestochen werden muss. Von Mitte April bis Mitte Juni gehen Erntehelfer morgens und abends die Spargelreihen ab, um zu schauen, ob eine Stange durch den Erdboden treibt. Viele Spargelbauern ziehen die „Handarbeit“ automatischen Erntemaschinen vor.

Ein feiner Riss in der Erde? Dann wird diese bis auf eine Tiefe von 40 cm vom Spross entfernt und der Spargel mit einem Spezialmesser abgeschnitten. Vorsichtig, versteht sich, denn andere heranwachsende Triebe dürfen dabei nicht zerstört werden. Anschließend wird die Erde wieder in das Loch geworfen und mit einer Kelle geglättet, damit auch der nächste heranwachsende Spross vor dem Austreten ans Licht entdeckt werden kann.



Grünspargel ist sehr viel einfacher in der Handhabung. Er wächst meist aus dem flachen Boden heraus und wird mit einem scharfen Messer geerntet, wenn er groß genug ist, in der Regel bei einer Länge von rund 25 cm. Die Ernte des Grünspargels ist weniger personal- und zeitintensiv und deshalb auch für Hobbygärtner eine Alternative.



Alljährlich werden auf diese beiden Weisen rund 90 Tonnen Spargel geerntet. Dieser wird anschließend noch beim Spargelbauern gewaschen. Bleichspargel wird zudem im Eisbad auf etwa 2 °C abgekühlt, damit er sich nicht rosa oder violett verfärbt.



Schließlich werden die Stangen je nach Färbung, Größe (Stangendicke) und Qualität sortiert und auf eine einheitliche Länge geschnitten. Eine Einteilung in Klassen ist seit 2009 nicht mehr zwingend erforderlich. Übrigens: Rund zwei Kilogramm Spargel verzehrt der Bundesbürger pro Jahr (Durchschnitt). Damit steht er in Europa an der Spitze!



Köstliche Vielfalt

Der Klassiker Weißer Bleichspargel

Der mild schmeckende weiße Spargel kommt gar nicht erst mit Sonnenlicht in Berührung, deshalb behält er sein unschuldiges Weiß. Er wächst unter Erdwällen heran und wird gestochen, wenn sein Köpfchen die Erde gerade mal eben berührt. In Deutschland wird vor allem Bleichspargel verzehrt. Gerade gewachsene Stangen mit festen, geschlossenen Köpfen sind besonders begehrt und garantieren eine optimale Qualität.



Der Aromatische Grünspargel

Der grüne Spargel wächst über der Erde und durch die Sonneneinstrahlung verfärbt er sich insgesamt grün. Er erinnert ein wenig an den ursprünglichen Wildspargel, von dem alle Spargelsorten herrühren. Die Stangen sind dünner und müssen nur im unteren Drittel geschält werden. Eine besondere Form ist der purpurne Spargel, der nicht mit dem violetten Bleichspargel verwechselt werden darf. Diese Stangen wachsen wie Grünspargel oberirdisch und sind wegen ihres hohen Anteils an Anthozyanen äußerlich komplett violett gefärbt.

Spargel, eine Staude, die zur Familie der Liliengewächse gehört, kommt weltweit in etwa 300 verschiedenen Arten vor. Weit verbreitet ist der *asparagus officinalis*, der Gemeine Spargel, dessen Knospen im Frühjahr senkrecht an die Erdoberfläche treiben, um dort verzweigte Triebe zu bilden. Man unterscheidet folgende Spargelsorten:



Der Würzige Violetter Spargel

Es handelt sich hier um weißen Spargel, der allerdings erst gestochen wird, wenn sein Kopf die Erdoberfläche schon leicht durchbrochen hat. Durch die Einwirkung des Sonnenlichts werden sogenannte Anthozyane gebildet, das sind natürliche Pflanzenstoffe, die die Spargelspitze violett färben. Diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe haben eine antioxidative Wirkung. Violetter Spargel schmeckt kräftiger und würziger als weißer Spargel.

Der Exotische Thaispargel

Er hat Ähnlichkeit mit dem grünen Spargel, ist jedoch sehr viel dünner und muss überhaupt nicht geschält werden. Er schmeckt frisch und zart und ist eine ideale Zutat für Zubereitungen im Wok. Sein Hauptanbaugebiet ist die Region um Bangkok.



Der Ursprüngliche Wildspargel

Der Spitzblättrige Spargel hat einen viel kräftigeren Geschmack. In Deutschland ist der sehr dünne, grüne Spargel eher weniger beliebt, dafür umso mehr in Italien, Frankreich und Spanien. Schälen ist nicht nötig. Dort genießt man auch den Waldspargel, der wild wächst und in Frankreich als Delikatesse in den Handel kommt. Der Aspergette oder Asperge des bois ist jedoch kein wirklicher Spargel, sondern eine Sprosse des Pyrenäen-Milchsterns. Nur die traubenförmigen Spitzen sind genießbar.

SPARGEL IST GESUND

Eine Arznei vom Feld, die im 19. Jahrhundert sogar ins amtliche Arzneibuch eingetragen war. Die Königsstangen schmecken nicht nur köstlich, sondern warten auch ernährungsphysiologisch mit einem Paket wohltuender Substanzen auf. Die Stangen, die zu rund 90 Prozent aus Wasser bestehen, sind so kalorienarm, dass man sie bedenkenlos pfundweise essen kann, um von ihren gesunden Inhaltsstoffen zu profitieren. Ein Kilogramm Spargel schlägt gerade einmal mit 150 Kilokalorien zu Buche. Mineralstoffe wie Kalium (ca. 200–280 mg pro 100 g), das den Blutdruck senkt und die Nervenreizleitungen intakt hält und Kalzium (20–22 mg pro 100 g), ein überaus wichtiger Baustein für Knochen und Zähne, liefert das Gemüse in Hülle und Fülle.





Aber auch Phosphor, Magnesium und Kupfer wird dem Organismus zugeführt. Der recht hohe Stickstoffgehalt (250–350 mg pro 100 g) regt die Nierentätigkeit an und ist für die harntreibende und entschlackende Wirkung des Gemüses verantwortlich. Aber auch lebenswichtige Vitamine stecken in den Fitmacher-Stangen, allen voran die sogenannten Antioxidans-Vitamine A, C und E,

welche die gefährliche Aktivität von Sauerstoffradikalen in Schach halten können. Nicht zu vergessen die Folsäure, welche die Zellteilung und die Bildung der roten Blutkörperchen fördert und das Vitamin K, das den Körper vor Pilzen schützt. Ob weiß, violett oder grün: Spargel ist gesund und entgiftet und entschlackt den Körper. Gönnen Sie sich eine Frühjahrskur. Das macht den Organismus

nicht nur fit, sondern lässt auch die Pfunde purzeln!

Ausnahme: Wer erhöhte Harnsäurewerte im Blut aufweist, sollte allerdings auf den Genuss des Frühlingsgemüses verzichten. Gichtschübe könnten die Folge sein. Auch wer zu Nierensteinen neigt, sollte Spargel besser von seiner persönlichen Speisekarte streichen.

Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung

Spargel schmeckt frisch vom Feld einfach am besten. Viele Erzeuger bieten mittlerweile Ab-Hof-Verkauf an. Es lohnt sich! Hier können Sie meist sicher sein, frische und qualitativ hochwertige Ware zu bekommen, die morgens gestochen wurde. Die Einteilung in verschiedene Qualitäten ist dabei eher ästhetischer Natur: Krumme, kurze oder abgebrochene Spargel schmecken nicht schlechter als die teuren, sind aber oft schwieriger zu verarbeiten. Begeehrt sind deshalb die gerade gewachsenen Stangen. Falls es doch einmal Spargel aus dem Supermarkt sein soll, so gibt es verschiedene Möglichkeiten, seine Qualität und vor allem seine Frische zu testen. Frischer Spargel glänzt, die Köpfe sind geschlossen. Unten sollten die Stangen eine saftige Konsistenz haben. Sind sie eingetrocknet oder sehen grau aus, lassen Sie besser die Hände davon. Reibt man zwei Stangen aneinander, sollte es quietschen. Dann ist das Gemüse frisch.

Schälen

Zum Schälen des Spargels benutzen Sie am besten einen Spar- oder einen Spargelschäler. Den weißen Spargel schälen Sie dünn von oben nach unten, beginnen Sie ca. 3 cm unterhalb des Kopfes. Legen Sie



dabei die Stangen zwischen Daumen und Zeigefinger, sodass das Stangende auf dem Handballen liegt. Achten Sie darauf, dass die Köpfe beim Schälen unverletzt bleiben. Die holzigen Stangenenenden schneiden Sie ganz ab. Aus den Schalen und den unteren Stückchen kann man einen kräftigen Sud kochen, der als Grundlage für die Spargelzubereitung oder eine Spargelsuppe dienen kann. Beim grünen Spargel brauchen Sie nur das untere Drittel der Stangen dünn zu schälen und die holzigen Spargelenden abzuschneiden. Gleiches gilt für den Thaispargel. Wilder Spargel muss überhaupt nicht geschält werden. Die unteren Enden jedoch sollten Sie auch hier kürzen.

Garen

Zum Garen von Spargel gibt es spezielle Töpfe mit Dampfeinsätzen, in denen die Stangen stehend oder liegend in wenig Wasser gegart werden. Ob Spargeltopf oder normaler Kochtopf: Besonders gut behält der Spargel seinen Geschmack, wenn Sie ihn in einem Spargelsud garen. Diesen können Sie aus den gewaschenen Schalen und Enden selbst herstellen. Bringen Sie die Schalen in einem Topf mit Wasser, Salz, Zucker und etwas Butter zum Kochen. Lassen Sie das Ganze 15–20 Minuten zugedeckt kochen. Anschließend gießen Sie die Schalen ab und fangen den Spargelsud auf. Geben Sie



den Spargel in den kochenden Spargelsud oder in kochendes Salzwasser (500 g Spargel in etwa 250 ml Wasser, dazu 1 gestrichener Teelöffel Salz, 1/2 gestrichener Teelöffel Zucker und etwas Butter) und garen ihn zugedeckt. Je nach Geschmack kann man einen Spritzer Zitronensaft ins Koch-

wasser geben, um Verfärbungen zu mindern, das gilt allerdings nicht für Grünspargel, der würde sich dadurch gräulich verfärben. Bindet man den Spargel in Portionen von etwa zehn Stangen mit Küchegarn zusammen,



lässt er sich nach dem Garen leicht und ohne Beschädigung aus dem Sud nehmen.

Achten Sie darauf, dass die Spargelstangen in etwa gleich dick sind, damit diese gleichmäßig garen. Die Garzeit für weißen Spargel beträgt je nach persönlicher Vorliebe (mit Biss oder butterweich) 15–20 Minuten, je nach Dicke der Stangen, grüner Spargel ist in 10–12 Minuten gar, Wild- und Thaispargel benötigt etwa 8 Minuten. Auch roh lässt sich der Spargel essen, allerdings entwickelt er sein typisches Aroma erst durch das Garen.

Im Übrigen gilt: Pro Mund ein Pfund!

Spargel richtig aufbewahren

Auch wenn Spargel frisch am allerbesten schmeckt: Die Saison ist kurz und da möchte man gern auf Vorrat kaufen. Das gilt insbesondere dann, wenn der Preis aufgrund eines Überangebots in den Keller gerutscht ist. Da lohnt es sich, mehrere Kilos zu kaufen. Damit das Gemüse frisch bleibt, muss es fachgerecht aufbewahrt werden. Dazu sollte er direkt nach dem Einkauf für ca. 15 Minuten in eiskaltes Wasser gelegt werden. Dann nehmen Sie den Spargel heraus,



tupfen ihm mit Küchenpapier trocken und wickeln ihn anschließend in ein feuchtes Küchenhandtuch ein. Das Ganze kommt dann in einen Gefrierbeutel oder wird in Frischhaltefolie gewickelt. Im Gemüsefach des Kühlschranks sollte der Spargel nun mehrere Tage lagerfähig sein. Spargel kann auch problemlos eingefroren werden. Aber bitte nicht wie anderes Gemüse blanchieren! Vor dem Einfrieren erhitzter Spargel schmeckt anschließend weniger aromatisch und ist weniger bissfest. Zudem gehen beim Blanchieren wichtige Vitamine verloren. Sparen Sie sich getrost die Zeit für diesen umständlichen Arbeitsgang.

So wird's gemacht:
Spargel waschen, schälen, eventuell in kurze Stücke schneiden und einfach in einem geeigneten Beutel oder Gefäß einfrieren. Der so einge-

frorene Spargel lässt sich anschließend problemlos portionsweise entnehmen. Bitte beachten Sie die Herstellerangaben Ihres Tiefkühlgerätes. Eingefrorener Spargel hält sich bei -18 Grad etwa 6–8 Monate, vielfach sogar deutlich länger. Eingefrorener Spargel muss nicht aufgetaut werden, sondern kann zum Kochen direkt ins heiße oder kochende Wasser gegeben werden. So bleibt der Spargel vitaminreich, bissfest und aromatisch!



DIE SAUCE MACHTS!

Sauce hollandaise



150 g Butter
2 Eigelb
2 EL Weißwein
einige Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, etwas abkühlen lassen und den Schaum abschöpfen. Eigelb mit Weißwein in einer hitzebeständigen Schüssel mit einem Schneebesen verschlagen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen (das Wasser darf nicht kochen!) und die Eigelbmasse mit dem Schneebesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Die Butter langsam unter die Eigelbmasse schlagen, zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann die Hollandaise mit frischen Kräutern verfeinern.

Joghurt-Hollandaise



1 Ei
3 Eigelb
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
50 g zerlassene Butter
2 EL Sahnejoghurt

Ei mit Eigelb, Zitronensaft, 100 ml Wasser oder Weißwein, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf verrühren. Bei mittlerer Hitze mit einem Schneebesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Nach und nach die Butter unterschlagen und zum Schluss den Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mit klein gehackten Kräutern verfeinern.

Sauce maitaise



150 g Butter
2 Eigelb
2 EL Blutorangensaft
2 TL warmes Wasser
einige Spritzer Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Orange

Die Orangensauce wird wie eine Sauce hollandaise zubereitet. Doch statt Weißwein verschlagen Sie Blutorangensaft und Wasser mit dem Eigelb. Die Eigelbmasse im heißen Wasserbad zu einer dicklichen Masse aufschlagen, dann langsam die Butter unterrühren. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit Orangenschale bestreuen.

