

## **Spargel – Saison von Ende April bis 24. Juni**

### **Weißer Spargel**

Die besten Qualitäten in Süddeutschland werden in Baden (Bruchsal, Schwetzingen) und Bayern (Regionen Schrobenhausen, Pöttmes, Pörnbach, Abensberg, Knoblauchsland) geerntet. Ohne Lichteinfluss bleiben die Stangen während ihres Wachstums makellos weiß, ragen die Köpfe aus der Erde in die Sonne, verfärben sie sich violett und entwickeln Bitterstoffe.

Violetter Spargel eignet sich durch seinen herben Geschmack besonders gut für Spargelsalat.

### **Einkauf:**

Einkauf von regionalen losen frischen Spargel, möglichst direkt vom Hof oder auf dem Wochenmarkt. Nach der Ernte verliert der Spargel an Feuchtigkeit und Geschmack.

Sehr dünne Stangen haben verhältnismäßig viel Abfall. Dünne Stangen hatten häufig zu wenig Feuchtigkeit während des Wachstums oder stammen von ausgelaugten, erschöpften Pflanzen. Je nach Verwendung sind deshalb zeigefinger- bis daumendicke Stangen der HK I oder II zu bevorzugen. Für Salat oder Suppe eignen sich auch sog. Hofsortierungen (Spargel mit optischen Mängeln – krumme Stangen, offene Köpfe zu günstigerem Preis) oder Spargelbruch.

Meiden sollte man in Papiermanschetten verpackten Spargel, er kann an den Enden ausgetrocknet oder schimmelig sein.

Frischen Spargel erkennt man an den feuchten weißen Schnittflächen sowie den festen, geschlossenen Köpfen. Er ist stramm, fest, nicht biegsam und bricht leicht. Da Spargel häufig in Wasser aufbewahrt wird, ist das Quietschen beim Aneinanderreiben keine Frischegarantie. Spargel der in Wasser liegend gelagert wurde zeigt häufig Risse.

### **Aufbewahrung:**

Spargel sollte zur Aufbewahrung sofort aus dem Plastikbeutel genommen und in eine feuchtes Handtuch gewickelt werden. So bleibt er im Gemüsefach bis zu zwei Tage frisch. Besser: Sofort zubereiten.

### **Vorbereitung:**

Spargelstange mit dem Kopf nach oben zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten, über das Handgelenk legen. Die äußere Schale wird mit einem Sparschäler oder einem Spargelschälmesser vom Kopf bis zum Ende entfernt. Dabei die Spargelstange mit den Fingern drehen. Je nach Trockenheit die Enden einen ½ bis 1½ cm abschneiden.

### **Zubereitung:**

**Spargel kochen:** In einem großen Topf ausreichend Wasser mit Salz, Zucker, evtl. wenig Zitronensaft würzen und einem Stück Butter aufkochen (ohne Spargelschalen- es entstehen nur Bitterstoffe). Spargel einlegen und je nach Dicke, ca. 2-4 Minuten weiter kochen und einige Minuten, je nach gewünschter Garstufe ziehen lassen.

**Spargel in der Folie garen:** Geschälten Spargel auf ein Blech legen und mit Salz und Zucker würzen, einige Minuten ziehen lassen. Ca. 6-8 Stangen nebeneinander auf eine entsprechend großen Bogen Alufolie legen und mit einer Flocke Butter belegen. Die Alufolie einschlagen und dicht verschließen.

Im vorgeheizten Backofen (180 °C Heißluft) ca. 20-25 Minuten garen (Garstufe überprüfen).

## **Grüner Spargel**

Wächst oberhalb der Erde und verfärbt sich unter Sonneneinfluss kräftig grün. Dabei entwickelt er deutlich mehr Aroma als der weiße Spargel. Grüner Spargel ist empfindlicher als weißer Spargel und sollte möglichst bald zubereitet werden, besonders die Spitzen beginnen schnell zu faulen.

### **Vorbereitung:**

Im unteren Drittel der Stangen die holzigen Enden abschneiden oder abbrechen und wenn nötig nur den untere Teil der Stangen schälen. Besonders zarte und dünne Exemplare können ungeschält zubereitet werden.

### **Zubereitung:**

**Spargel kochen:** In einem Topf Wasser mit Salz und Zucker (kein Zitronensaft) zum Kochen bringen, Spargel einlegen und je nach Dicke kurz weiter kochen und einige Minuten bissfest gar ziehen lassen. Grüner Spargel sollte bissfest und knackig sein.

**Spargel braten:** Vorbereiteten Spargel auf ein Blech legen und mit Salz und Zucker würzen, einige Minuten ziehen lassen. Die Stangen etwas trocken tupfen und in der Pfanne mit Öl und Butter knackig braten.

## Aufgeschlagene Saucen - Sauce hollandaise

Zutaten für ca. 4 Portionen:

### Reduktion

100 ml	Wasser
50 ml	Weißwein
30 ml	Essig (hell)
½	Zwiebel oder 1-2 Schalotten, fein geschnitten
¼ Tl	weiße Pfefferkörner



<b>60 ml</b>	<b>Reduktion</b>
3	Eigelbe
180 g	Butter
	Salz, Cayennepfeffer

Zutaten in einem kleinen Topf vermischen,

kochen und **reduzieren** – durch eine Sieb passieren → **60 ml Reduktion**

### Zubereitung:

1. Butter zerlassen (oder klären).
2. Eigelbe mit der Reduktion über einem heißen Wasserbad so lange dick-cremig aufschlagen, bis die Spuren vom Schneebesen gut erkennbar sind, vom Herd nehmen.



Das Eiweiß/Protein lagert beim Erwärmen Wasser an, die Sauce wird dadurch cremig und luftig.

Die Masse während des Aufschlagens immer wieder von der Hitze nehmen und neben dem Ofen weiterschlagen.



**Die Eigelbmasse sollte nicht zu schnell erwärmt werden, damit vor der Bindung ausreichend Volumen entstehen kann (indem Luft in die Masse eingeschlagen wird).**

3. Die warme Butter (ca. 40 °C) vorsichtig nach und nach in die Eigelbmasse rühren.



Emulsionsbildung

4. Mit den Gewürzen abschmecken

### Ableitungen:

**Malteser Sauce – Sauce malthaise** (Reduktion von Blutorangensaft, Zeste)

**Schaumsauce – Sauce mousseline** (geschlagenen Sahne)

**Nussauce – Sauce noisette** (statt zerlassener Butter, gebräunte Butter)

**Bèarner Sauce – Sauce bèarnaise** (Estragonessig, gehackter Estragon und Kerbel)

**Dijonsauce – Sauce dijonnaise** (Dijonsenf, geschlagenen Sahne)

**Choronsauce – Sauce Choron** (Tomatenpüree)

## Spargelgerichte

### ***Spargelsalat mit Gemüsevinaigrette***

***500 g weißer Spargel, 1 Schalotte, je 50 g Karotte, Lauch, Sellerie, 1 mittelgroße Tomate***

***50 ml weißer Balsamessig, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, 3 El Olivenöl, 1 El Nussöl***

***Je 1 El Schnittlauch und Petersilie, fein geschnitten***

1. Spargel entsprechend vorbereiten und knackig garen.
2. Schalotte abziehen und fein würfeln.
3. Karotten, Sellerie und Lauch entsprechend vorbereiten und in feine Würfel schneiden.  
Kurz blanchieren.
4. Tomate blanchieren, häuten und samt der Kerne in Würfel schneiden.
5. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.  
Oliven- und Nussöl unterrühren.
6. Schalotten-, Gemüse- und Tomatenwürfel zur Vinaigrette geben und ziehen lassen.
7. Spargel in Stücke schneiden, mit der Vinaigrette vermischen.  
Kurz vor dem Servieren die Kräuter zugeben.

### ***Spargelgratin***

***1 kg weißen Spargel***

***20 g Butter, 20 g Mehl, ½ l Milch, Salz, Pfeffer, Prise Muskat,***

***1 Eigelb, 30 ml Sahne, 100 g geriebenen Hartkäse (z. B. Gruyere)***

***6 Scheiben luftgetrockneten Schinken z. B. Parmaschinken, Butter für die Form***

1. Spargel entsprechend vorbereiten und knackig garen.
2. Aus Butter, Mehl, Milch und Gewürzen eine Bechamelsauce herstellen;  
- mit einer Liaison aus Eigelb und Sahne legieren.  
- 50 g geriebenen Käse einrühren und aufmixen.
3. Spargelstangen längs halbieren/evtl. vierteln.  
3 Stücke mit luftgetrocknetem Schinken (längs halbiert) umwickeln.
4. Backofen auf 180 °C (Heißluft) vorheizen.
5. Eine Auflaufform leicht buttern, eine dünne Schicht Sauce hinein geben.  
Spargelpäckchen in die Form legen und mit der restlichen Sauce übergießen.  
Mit 50 g geriebenem Käse bestreuen.
6. Im heißen Backofen etwa 8-12 Minuten goldbraun gratinieren.  
Evtl. zum Schluss die Grillspirale zuschalten.

## **Spargeltarte**

**10 weiße Spargelstangen, 1 Rosmarinweig, 20 g Zucker, 100 ml frisch gepresster Orangensaft  
50 g Speck, fein gewürfelt, Salz, Pfeffer, 30 g Butter, 300 g Blätterteig**

**1 El fein geschnittene Petersilie**

1. Spargel entsprechend vorbereiten. Rosmarinnadeln vom Stiel streifen und fein hacken.
2. Zucker in eine Pfanne (ca. 26 cm Ø) mit hitzebeständigen Griffen geben.  
Saft hinzufügen und aufkochen, bei mittlerer Hitze einkochen und hell karamellisieren lassen.
3. Rosmarin Speckwürfel und Spargelstangen in den Orangen-Karamell geben und etwa 1 Minute mitköcheln.  
Pfanne vom Herd nehmen – würzen.
4. Spargel auf dem Speck und den Kräutern dicht nebeneinander in der Pfanne ausrichten, sodass die Stangen ein Quadrat bilden.
5. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. Blätterteig etwa 5 mm dick ausrollen und dann zu einer Größe von etwa 20 x 20 cm zurechtschneiden.
7. Butter in kleine Flöckchen auf und zwischen den Spargelstangen verteilen, den Blätterteigboden auflegen.
8. Pfanne in den heißen Backofen (unterste Schiene) stellen und etwa 20-25 Minuten goldbraun backen.  
Pfanne aus dem Backofen nehmen, Tarte kurz etwas setzen lassen.
9. Einen passenden Deckel (Tortenblech) auf die Pfanne legen und die Pfanne mit etwas Schwung um 180 Grad drehen, dabei den Deckel festhalten – Pfanne abheben – mit Petersilie bestreuen.

**Vorsicht vor heißen „Flüssigkeiten“.**

## **Spargel und Pak-Choi aus dem Wok**

**500 g grünen Spargel, ca. 250 g „Baby“ Pak-Choi**

**1 cm Ingwerwurzel, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Frühlingszwiebeln**

**100 ml Gemüsefond, 2 El Sojasauce, 1 El Sweet-Chili-Sauce, Spritzer Limettensaft**

**½ Tl Speisestärke, Prise Zucker, Cayennepfeffer, neutrales Öl, Salz**

1. Spargel entsprechend vorbereiten und in 5 cm Stücke schneiden.  
Pak-Choi putzen, waschen und längs halbieren.
2. Ingwer schälen und fein reiben, Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.  
Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.
3. **Würzsauce:**  
Gemüsefond, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, Limettensaft, Speisestärke, Cayennepfeffer, Zucker.  
Alles gut verrühren.
5. 3 El Öl im Wok erhitzen, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch anbraten.  
Spargel ca. 2 Minuten mitbraten.  
Würzsauce zugießen und aufkochen.  
Pak-Choi zugeben, kurz und knackig mitgaren.  
Abschmecken.
6. Mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.