

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: regional, lose, frisch – möglichst direkt vom Hof oder 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 ein 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, etwa 2-3 Minuten weiter kochen und einige Minuten, je nach gewünschter Garstufe ziehen lassen.

Spargel im Bratschlauch garen: Geschälten Spargel auf ein Blech legen und mit Salz und Zucker würzen, einige Minuten ziehen lassen. Etwa 6-8 Stangen nebeneinander in den entsprechend vorbereiteten Bratschlauch legen und eine Flocke Butter zugeben. Den Bratschlauch entsprechend der Anleitung verschließen und auf ein kaltes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (180 ° C Ober-/Unterhitze) etwa 20-25 Minuten garen (Garstufe überprüfen).

Spargel dünsten: Geschälten Spargel in Stücke schneiden und in einen passenden Topf geben, mit Salz und Zucker würzen, einige Minuten ziehen lassen. Im geschlossenen Topf mit einer Flocke Butter einige Minuten bis zur gewünschten Garstufe dünsten.

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:

Grünen 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.

Grünen 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 (zu Beginn einen Deckel auf Pfanne legen).

Aufgeschlagene Saucen - Sauce hollandaise

Zutaten für ca. 4 Portionen:

Reduktion

100 g Wasser
 50 g Weißwein
 30 g heller Essig
 ½ Zwiebel oder 1-2 Schalotten, fein geschnitten
 ¼ TL weiße Pfefferkörner



60 ml Reduktion

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 malfaise (Reduktion von Blutorangensaft, feiner Schalenabrieb)

Schaumsauce – Sauce mousseline (geschlagene Sahne)

Nusssauce – Sauce noisette (statt zerlassener Butter, gebräunte Butter)

Bèarner Sauce – Sauce bèarnaise (Estragonessig, fein geschnittener Estragon und Kerbel)

Dijonsauce – Sauce dijonnaise (Dijonsenf, geschlagenen Sahne)

Choronsauce – Sauce Choron (Tomatenpüree)

„Schnelle“ Sauce hollandaise

3 Eigelbe, etwa 75 g Flüssigkeit (z.B. Spargelfond), einige Spritzer heller Essig oder Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer

100 bis 150 g gewürfelte Butter

1. Eigelbe, Flüssigkeit, Salz und Cayennepfeffer in einem passenden Topf (z.B. Sauteuse) mit einem Saucenbesen/Spiralbesen verrühren.
2. Auf dem Herd bei mittlerer Temperatur rühren – schaumig, dick und cremig rühren.
3. Geschmeidige Butter nach und nach einrühren.
4. Abschmecken

Sauce hollandaise „gemixt“

3 Eigelbe, ½ Zitrone (Saft), 1 hartgekochtes Ei (geschält und in Stücke geschnitten)

Salz, Cayennepfeffer

100 bis 150 g Butter

1. Eigelbe mit Zitronensaft, dem harten Ei, Salz und Cayennepfeffer in ein hohes, nicht zu breites Gefäß geben.
2. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen.
3. Eigelbe etc. mit einem Mixstab zu einer sehr glatten Masse mixen.
Mischen – nach und nach die heiße Butter einlaufen lassen – mixen bis eine cremige Sauce entsteht.

Spargelgerichte

Spargelsalat mit Gemüsevinaigrette

500 g Spargel (weiß, violett, grün), 1 Schalotte, je 50 g Karotte, Staudensellerie o.ä.

1 mittelgroße Tomate

50 ml weißer Balsamessig, etwas Spargelfond, Salz, Pfeffer, 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 und Lauch entsprechend vorbereiten und in feine Würfel schneiden.
Kurz blanchieren.
4. Tomate blanchieren, häuten und samt der Kerne in Würfel schneiden.
5. Essig, Fond, Salz, Pfeffer und eine Prise 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 weißer Spargel

25 g Butter, 25 g Mehl, ¼ l Milch, ¼ l Spargelfond (vom Spargel kochen), Salz, Pfeffer, Prise Muskat

80 g geriebenen Hartkäse z.B. Gruyere oder Emmentaler, 1-2 E Panko

wenn gewünscht: 6 bis 8 Scheiben „guter“ gekochter Schinken

1. Spargel entsprechend vorbereiten und knackig garen.
2. Aus Butter, Mehl, Milch, Fond und Gewürzen eine Bechamelsauce herstellen;
- 50 g geriebenen Käse einrühren und aufmixen.
3. Spargelstangen halbieren – evtl. 3 Stücke mit Schinken (längs halbiert) umwickeln.
4. Backofen auf 180 ° C (Heißluft) vorheizen.
5. Auflaufform – eine dünne Schicht Sauce hinein geben.
Spargelstücke oder Spargel-Schinken-Päckchen in die Form legen und mit der Sauce übergießen – mit dem restlichen Käse und Panko 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
wenn gewünscht: 50 g fein gewürfelter Speck**

Salz, Pfeffer, 30 g Butter, 300 g Blätterteig

1 Ei 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, 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 exakt passenden Deckel auf die Pfanne legen und die Pfanne mit etwas Schwung um 180 Grad drehen, dabei den Deckel festhalten – **Vorsicht vor der heißen „Flüssigkeit“**.
Pfanne abheben – Tarte vom Deckel „rutschen lassen“ – mit Petersilie bestreuen.

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, 2-3 El 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. 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.