

Spargel

April - Juni

Der Begriff Spargel bedeutet nichts anderes als junger Trieb. Würde man den Spargel nicht ernten, würden sich aus ihm verzweigte Stängel mit fiedrigen Blättchen, kleinen gelben Blüten und in Folge scharlachrote, leicht giftige Beeren entwickeln. Die Gattung Spargel umfasst über 200 Arten, essbar sind davon aber nur wenige. Dazu zählen der im Mittelmeerraum wild wachsende spitzblättrige Spargel oder der bei uns bekannte Gemüsespargel, der von den alten Römern mit grosser Hingabe kultiviert wurde.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: Dazu zählen insgesamt mehr als 10 verschiedene Vitamine, vor allem Vitamin C und E sowie Kalium, Kalzium, Magnesium und Folsäure. Spargel enthält auch den Ballaststoff Inulin, ein Stoff, der als Präbiotikum gilt, was bedeutet, dass er als Futter für die nützlichen Darmbakterien dient und somit die Darmflora äußerst positiv beeinflusst. Weitere Eigenschaften sind z. B. stärkend, schleimtreibend und schleimlösend, entzündungshemmend, harntreibend und hormonstimulierend.

Lagerung

Generell immer ungeschält und unbehandelt lagern.

Weißer Spargel im Gemüsefach des Kühlschranks in ein feuchtes, sauberes Küchentuch eingewickelt – bleibt bis zu 3 Tagen frisch. Grüner Spargel wird aufrecht stehend gelagert. Die Enden in ein Glas mit kaltem Wasser (Eiswürfel) stellen, Köpfe mit Frischhaltefolie umwickeln und an einen Ort stellen – mit keiner direkten Sonneneinstrahlung. Bleibt dann 3 – 4 Tage frisch.

Jede Spargelsorte eignet sich auch gut zum Einfrieren.

Wichtig: vorher säubern, Enden abschneiden und schälen – bis zu 6 Monate haltbar.

Für den Verzehr dann einfach ohne Auftauen in kochendem Wasser bissfest garen.

Rezeptvorschläge

Spargel-Cordon-Bleu

Zutaten:

8 Stangen Spargel	1 Ei
8 Scheiben Gouda	Salz, Pfeffer
8 Scheiben Rohschinken	Zucker
(z.B. Schwarzwälder)	Butter
Semmelbrösel, Mehl	

Zubereitung:

Spargel schälen und holziges Ende abschneiden, Topf mit Wasser aufsetzen, Salz, eine Prise Zucker, ein Stück Butter oder ein wenig Milch dazugeben, zum Kochen bringen, Spargel einlegen und bissfest kochen (je nach Dicke und Sorte 15 – 20 min). Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die noch warmen Spargelstangen mit je einer Käsescheibe und dann mit Schinken umwickeln. Dann in Mehl, aufgeschlagenem Ei mit Salz und Pfeffer gewürzt, und Brösel wälzen. Im heißen Fett ringsum schön goldgelb braten.

Eingelegter Spargel

Zutaten:

2 kg Spargel weiß	10 g Salz
1 EL Milch	6 g Feinkristallzucker
150 ml weißer Balsamico	1-2 Lorbeerblätter
½ Zitrone	Paprika od. Chili (nach Belieben)
Saft einer halben Orange	etwas Alkohol (80%)



Zubereitung:

Die Spargelstangen schälen und holzige Enden wegschneiden. Die Stangen knapp in der Höhe der Einmachgläser abschneiden, 1 EL Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.

In einem großen Topf Wasser mit Milch u. einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Stangen einlegen und 4 Minuten köcheln, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Inzwischen $\frac{3}{4}$ l Wasser mit dem Balsamico, Zitronenschale, Zitronensaft, Orangensaft, Paprika od. Chili, Lorbeerblättern, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Die Spargelstangen dicht an dicht in die Einmachgläser schichten. Den Essigsud aufgießen – die Spargelstangen müssen vollständig mit dem Sud bedeckt sein. Einige Tropfen Alkohol darüber träufeln, anzünden und sofort fest verschließen. Wenn Sie die Gläser dann noch im Wasserbad bei ca. 98 Grad 50 – 60 Minuten sterilisieren ist der Spargel bis zu einem Jahr haltbar. Kühl und dunkel lagern.