



## Kochrezepte vom BELLER HOF

---

### **Allgemeine Spargeltipps**

Spargel wird in Deutschland überwiegend als weißer Spargel angeboten. Es gibt aber auch Grünspargel und violetten Spargel.

Hiesiger Spargel ist etwas Besonderes, weil er nur etwa 10 Wochen im Jahr, von Mitte April bis zum 24. Juni geerntet werden kann.

Der weiße Spargel wächst unter der Erde in einem Erdwall (daher Bleichspargel) der Grünspargel wächst oberhalb und wird durch das Sonnenlicht zunächst rosa-violett später dann grün.

Spargel ist eine mehrjährige Staude, gehört zur Familie der Liliengewächse und ist eine sehr alte Heilpflanze.

Deutschland ist führend im Spargelanbau. Niedersachsen ist im Ländervergleich das Anbaugebiet Nr. 1 in Deutschland. Jede 4. Spargelstange kommt aus Niedersachsen.

#### **Einkaufstipps**

Spargel lässt sich prima wegen der Frische, der Auswahl, der Atmosphäre und der Beratung beim Bauern auf dem Hof, auf dem Wochenmarkt oder an den zahlreichen Spargelständen einkaufen.

Man kann auch mal dünne Spargelköpfe einkaufen. Diese braucht man nicht schälen, sondern kann sie roh als knackige Nascherei essen.

Wenn man sich das Spargelschälen einmal ersparen möchte, lässt sich der Schälservice vieler Höfe nutzen.



## Kochrezepte vom BELLER HOF

---

Nehmen Sie auch mal Grünspargel! Er schmeckt etwas herzhafter als Bleichspargel und nur die untere Hälfte der Stange muss geschält werden. Für Spargelfans darf eine Portion 500 g betragen. Als Gemüsebeilage rechnet man 250 g Spargel pro Person. Die abgeschälten Schalen betragen ungefähr 25 % des Gesamtgewichts.

Spargel wird nach seinem Äußeren in unterschiedlichen Handelsklassen angeboten. Er wird nach verschiedenen, äußeren Kriterien sortiert. Mit dem Geschmack hat das nichts zu tun, jede Sortierung schmeckt gleich gut. Bleichspargel wird in verschiedene Längen, Dicke der Stangen und Farben eingeteilt.

Die feinste und teuerste Sortierung ist die "Klasse 1- weiß". Diese Stangen haben weiße feste Köpfe, sind gleichmäßig lang und mindestens 1 cm dick. Die "Klasse 1 - violett" hat dicke Spargelstangen, allerdings mit rosa oder violetten Köpfen.

Die "Sortierung 2 - weiß" hat weiße Köpfe und ist dünner mit mindestens 8 mm Durchmesser.

"Bruchspargel" ist noch dünner und es sind viele gebrochene Stangen enthalten. Bruchspargel ist preisgünstig und gut geeignet für Suppe und Aufläufe.

Manche Spargelbauern bieten auch Sortierungen die "Jumbo" oder "Dicke" heißen. Hier sind ganz dicke, oft kürzere und manchmal hohle Spargelstangen enthalten.

Auch "Spargelspitzen" werden gesondert angeboten. Sie sind weniger als 12 mm lang.

"Grünspargel" ist nicht so dick wie weißer Spargel. Er darf bis zu 27 cm lang sein. Der Kopf und die ganze Stange müssen von oben bis unten gleichmäßig grün sein.



# Kochrezepte vom BELLER HOF

---

## Lagertipps

Frischer Spargel gehört in den Kühlschrank. Man wickelt ihn in ein feuchtes Küchentuch und legt ihn in einen Folienbeutel, der etwas offen bleibt. So hält sich der Spargel bis zu 3 Tage frisch.

Spargel kann man auch gut einfrieren. Er braucht nicht, wie anderes Gemüse, vorher blanchiert werden.

## Küchentipps

Bleichspargel schält man, in dem man den Spargel mit der einen Hand am Kopf festhält und dann den Spargelschäler unter dem Kopf ansetzt und von oben nach unten herunterzieht. Der Kopf ist so zart, dass er nicht geschält werden muss. Die Spargelschale muss komplett abgeschält werden, denn sonst ist der Spargel faserig.

Grüner Spargel ist so zart, dass nur die untere Hälfte abgeschält werden muss. Aus den Spargelschalen kann man Spargelsuppe kochen.

Der geschälte Spargel braucht nur noch kurz unter fließendem Wasser abgebraust werden, damit evtl. kleine Sandkörner am Kopf weggespült werden.

Grüner und weißer Spargel sind sehr vielseitig einsetzbar. Man kann ihn als Vorspeise, als Imbiss oder zu schicken Salaten bis hin zu Hauptgerichten aus dem Ofen oder als Partygerichte für Gäste zubereiten.

Die Garzeit richtet sich nach dem Durchmesser der Spargelstangen. Zur Garprobe wird mit einem Küchenmesser oder einer Gabel in das Spargelende eingestochen. Der Spargel ist gar, wenn er weich ist, aber noch etwas Widerstand bietet. Spargelspitzen sind eine Delikatesse!



# Kochrezepte vom BELLER HOF

---

## Ernährungstipps

Neben Eiweiß, Kohlenhydraten und Ballaststoffen, enthält Spargel u. a.  $\beta$ -Carotin, die Vitamine E und C und Folsäure. An Mineralstoffen sind u. a. Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen vertreten.

Wer eine leichte Küche liebt, für den ist Spargel ideal. Spargel wirkt stark entwässernd. Der hohe Gehalt an Asparagin und Kalium ist dafür verantwortlich. Spargel enthält viel Purin und ist deshalb nicht günstig bei Nierenerkrankungen.

## Tipps

In der Spargelzeit braucht man nicht lange überlegen, was man seinen Gästen anbietet. Über leckere Spargelgerichte freut sich fast jeder. Spargel passt zu Fleisch und Fisch und zu vielen Obst- und Gemüsearten. Die klassischen und sehr beliebten Beilagen sind Sauce Hollandaise, geschmolzene Butter und roher oder gekochter Schinken.

Und so viel braucht man: 400 - 500 g Spargel zum Sattessen für eine Person. 250 g reichen pro Person aus, wenn er als Beilage zum Hauptgericht gereicht wird.

250 ml Spargelsuppe, wenn man die Suppe als Vorspeise reicht.

Kleine Mengen Spargel sollte man selber schälen. Zum einen gibt es keine frischere Alternative und zum anderen schmeckt einem ein liebevoll selbst gekochtes Spargelessen oft doppelt so gut.

Größere Mengen Spargel kann man aus Arbeitszeitgründen ggf. auch geschält einkaufen. Dann ist ein Spargelessen mit wenig Arbeit zubereitet.



## Kochrezepte vom BELLER HOF

---

Wenn sich viele Gäste zum Spargel essen angemeldet haben und der passende Topf fehlt, kann man den Spargel auch im Backofen garen. Die Spargelstangen, z. B. 3 kg, werden in der Fettpfanne ausgebreitet. In ein Liter Spargelbrühe (von Schalen gekocht) oder in Wasser gibt man eine Prise Zucker und Salz hinein und rührt diese gut um, damit sich Salz und Zucker auflösen. Nun gießt man das Wasser in die Fettpfanne und setzt einige Butterflöckchen auf den Spargel und bedeckt die Fettpfanne mit einer Alufolie. Der Spargel wird im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 35 - 45 Minuten gegart.

**Guten Appetit!**