

Spargelrezepte

Spargelrezepte:

<u>Eiersalat mit Spargel</u>	<u>Spargelsalat mit Bandnudeln</u>
<u>Estragon-Kartoffeln mit überbackenem Spargel</u>	<u>Spargelsalat mit Kräutervinaigrette</u>
<u>Lachsfilets mit pochierten Eiern und Spargel</u>	<u>Spargelsalat mit Pfefferminzdressing</u>
<u>Nienburgerspargel</u>	<u>Spargelsalat mit Schinkenrahm</u>
<u>Spargelcremsuppe</u>	<u>Spargelsalat Sanssouci</u>
<u>Spargel mit Krabbensauce</u>	<u>Spargelsalat</u>
<u>Spargel mit Parmesan überbacken</u>	<u>Spargelsuppe</u>
<u>Spargel mit Sauce Hollandaise</u>	<u>Spargeltorte</u>
<u>Spargel mit Schinken</u>	<u>Überbackener Spargel</u>
<u>Spargel nach Flämischer Art</u>	
<u>Spargelomelet</u>	
<u>Spargelrisotto</u>	<u>Sauce Hollandaise</u>

Jeder kennt Spargelrezepte wie den Klassiker mit Sauce Hollandaise, aber es gibt noch viele andere leckere Rezepte mit diesem gesunden Gemüse.

Aber bevor man Spargel verzehrt, sollte man doch ein paar interessante Informationen zu diesem Stängel wissen.

Die Spargelpflanze ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der Wurzelstock, auch Rhizom genannt, im 35cm tiefen Erdboden überwintert.

Im Frühjahr bildet die Pflanze dann mehrere Sprossen aus. Das sind die, uns bekannten, Spargel-Stängel. Die Ernte des Spargel beginnt Ende April und pünktlich zum Johanni am 24. Juni endet sie, damit die Pflanze ausreichend Zeit zum Regenerieren hat.

Spargel gibt es weiß (violett) und grün, wobei der Unterschied darin besteht, dass grüner Spargel oberhalb der Erde wächst und weißer unterhalb. Da die Stängel des grünen Spargels mit Sonnenlicht in Kontakt kommen, bildet sich in den Zellen des Stängels der grüne Farbstoff Chlorophyll. Deshalb ist grüner Spargel auch gesünder als weißer, da im Chlorophyll mehr Vitamin C gespeichert werden kann. Außerdem braucht grüner Spargel weniger Zeit bis er gar ist.

Schon früher galt das gesunde Gemüse als Aphrodisiakum und wurde als Arzneimittel verwendet. Auch heute noch glauben viele Menschen an die stimulierende Wirkung der langen Stängel. Ob wirklich etwas dran ist, sollte jeder für sich entscheiden.

Sicher ist, dass Spargel entwässernd und harntreibend wirkt. Außerdem regt dieses Raukengewächs die Nierentätigkeit an. Damit ist es besonders für Menschen mit unangenehmen Wasseransammlungen im Gewebe geeignet. Allerdings sollten Menschen, die zu Nierensteinen neigen und sehr hohe Urinsäurewerte haben auf Spargel verzichten.

Aber egal nun, auf welche Weise man Spargel zubereitet, lecker ist er allemal.

Beim Spargelkauf:

Der Spargel ist frisch, wenn der Spargel glänzt, die Knospen geschlossen sind und die Schnittenden nicht holzig sind und auf Druck etwas Spargelsaft abgeben. Der Spargel sollte durchgehend weiß sein und wenn sie 2 Spargelstangen

aneinanderreiben, dann müssen sie quietschen. Wer ganz sichergehen möchte macht noch eine Geruchs- und Geschmacksprobe des ausgelaufenen Saftes. Er muss frisch duften und darf nicht säuerlich schmecken. Wer wie ich auf dem Land wohnt und den Spargelbauern um die Ecke hat, der hat natürlich kein Problem mit frischem Spargel aber wer seinen Spargel auf dem Markt oder im Geschäft kauft, sollte schon genauer hinschauen. Am besten kaufen Sie Ihren Spargel an dem Tag, an dem Sie ihn Essen möchten, wer seinen Spargel trotzdem lagern möchte, sollte ihn ungeschält in ein feuchtes Tuch wickeln und kann ihn dann ohne Probleme 2 bis 3 Tage im Kühlschrank lagern. Sie können Spargel auch einfrieren, hierfür den Spargel vorher unbedingt schälen.

Spargelschälen:

Das Spargelschälen ist etwas lästig aber auch da gibt es ein paar Möglichkeiten, die das schälen erleichtern. Nehmen Sie den Spargel in die Handfläche und beginnen ca. 2 cm unterhalb des Spargelkopfes mit dem Spargelschäler zu schälen, Sie können den Spargel jetzt ganz bequem mit den Fingern in der Handfläche drehen und die Schalen fallen in die hohle Hand.

Spargel zubereiten:

Am besten geeignet ist der Spargeltopf er ist schmal und hoch so das der Spargel stehend gegart werden kann. Wer so einen Topf nicht hat, den Spargel möglichst in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne mit wenig Wasser kochen. Das leicht gesalzene und gezuckerte (der Zucker entschärft vorhandene Bitterstoffe) Wasser sollte kochen wenn Sie den Spargel zugeben. Die Garzeit hängt von der dicke des Spargels ab und beträgt ca. 8 bis 15 Minuten. Machen Sie einfach den Gartest in dem Sie eine Spargelstange mit der Gabel aus dem Wasser heben. Biegt sich die Spargelstange durch ohne ganz

durchzuhängen ist der Spargel gar. Auch wenn es eine Menge Spargelrezepte gibt, bevorzuge ich die klassische Form von Spargel mit Sauce Hollandaise und frischen Kartoffeln oder Spargel in Schinken gerollt.