

JANNY HEBEL



LECKERE
*Spargel-
Rezepte*



35 NEUE SPARGEL-IDEEN FÜR JEDEN ANLASS

In den letzten Aprilwochen ist es endlich so weit: Der erste Spargel wird gestochen. Damit ist die Zeit für köstliche, abwechslungsreiche Spargelgerichte gekommen. Leckere Suppen, Salate, Aufläufe, Soufflés, Fleisch- oder Fischgerichte mit Spargel bereichern den Speiseplan. Der Spargel wird landläufig auch als königliches Gemüse bezeichnet – völlig zu Recht, wie ich finde. Denn in ihm stecken nicht nur viele gesunde Vitamine und Mineralien, sondern er ist auch eine Delikatesse – in allen möglichen Variationen. Außerdem sagt man ihm nach, dass er schlank macht. Ein Grund mehr, ihn in vollen Zügen und aller geschmacklichen Vielfalt zu genießen.

Vorwort

Doch vor dem Genießen wird gekocht. Ich verspreche Ihnen: Auch das Zubereiten der leckeren Spargelgerichte macht Spaß und Appetit. Die Rezepte, die ich Ihnen in diesem Band vorstelle, sind überwiegend einfach umzusetzen und für jeden Hobbykoch und Spargelfan zu meistern.

Aus der Pfanne oder aus dem Backofen – deftig, leicht, pikant oder eher raffiniert: Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wie wäre es mit einem herzhaften Spargelkuchen vom Blech, einem feinen Spargel-Steinpilz-Süppchen für zwischendurch oder einer gefüllten Kalbsbrust mit Spargelfarce zum Schlemmen am Wochenende?

Kochen Sie einfach „drauflos!“
Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei und ein gutes Gelingen.

Janny Hebel



Frühlingsfrischer Spargeltopf S. 44



Kalbsbrust mit Spargelfarce S. 46

LECKERE *Spargel-Rezepte*

Infos & Tipps rund um den Spargel 4

Vorspeisen & Beilagen

Austernpilzragout mit grünem Spargel	10	Lauwarmes Lachscarpaccio mit grünem Spargel	24
Crêpes mit mariniertem Spargel	12	Pescaccio vom Thunfisch mit Thai-Spargel	26
Eingelegter Spargel mit Büffelmozzarella	14	Schnelle Spargelmuffins	28
Feine Spargelcremesuppe	16	Spargel-Hackfleisch-Soufflé	30
Gebatener Spargel mit Parmesan	18	Spargel-Steinpilz-Suppe	32
Gegrillter Spargelsalat	20	Spargelbrötchen	34
Jakobsmuscheln mit mariniertem Thai-Spargel ..	22	Spargelrösti mit Räucherlachs & Kräuterdip	36
		Spargelsalat mit Croûtons	38
		Spargeltoast mit Bacon	40

Hauptgerichte

Frühlingsfrischer Spargeltopf ...	44	Spargelkuchen vom Blech	62
Kalbsbrust mit Spargelfarce	46	Spargelpfanne mit Rinderfilet ..	64
Maispoularde mit Spargelgemüse & Morchelrisotto	50	Spargelquiche	66
Spaghetti mit Spargelpesto	54	Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Spargel-Salat	68
Spargel auf polnische Art	56	Zander mit Rhabarber- Spargel-Füllung	72
Spargel-Pilz-Gratin	58		
Spargelauflauf mit Käse & Schinken	60		

Saucen

Bärlauchpesto	76	Schnelle Remoulade	84
Frankfurter Grüne Sauce	78	Schnelle Sauce Hollandaise	86
Klassische Remoulade	80	Thunfischsauce	88
Klassische Sauce Hollandaise ...	82		

Infos & Tipps



KLEINE SPARGELKUNDE

In Deutschland wird der Spargel Mitte bis Ende April gestochen. Am Johannistag, dem 24. Juni, ist die Spargelsaison dann vorbei. Spargel – bei den Botanikern als *Asparagus officinalis* geführt – ist nicht nur ein äußerst leckeres Gemüse, sondern auch reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. In ihm stecken gesunde Vitamine (A, B, C), Mineralien (Calcium, Kalium, Phosphor) und Spurenelemente (Eisen, Jod). Die außerdem im Spargel enthaltene Asparginsäure regt die Nierentätigkeit an, entwässert und entschlackt. Spargel besteht zu über 90 % aus Wasser, enthält kein Cholesterin und ist arm an Kalorien. So kann er mit Fug und Recht als „Schlankgemüse“ bezeichnet werden. Auch zur Stärkung der Abwehrkräfte tut er sein Übriges.

rund um den Spargel



DIE VERSCHIEDENEN SPARGELSORTEN

Am bekanntesten sind der weiße, der violette und der grüne Spargel. Daneben gibt es noch den Wildspargel und den Thai-Spargel.

WEISSER SPARGEL (BLEICHSPARGEL)

Er behält seine weiße Farbe, weil er – von der Sonne geschützt – in Erdwällen unter dem Boden wächst. Er wird unter der Erde gestochen, noch bevor er mit dem Sonnenlicht in Berührung kommt. Weißer Spargel ist sehr mild im Geschmack. Er muss vor der Zubereitung komplett geschält werden.

VIOLETTER SPARGEL

Beim violetten Spargel ist der Spargelkopf rosa bis violett und die Spargelstange größtenteils weiß gefärbt. Der violette Spargel wird gestochen, wenn der Spargelkopf die Erdoberfläche schon leicht durchstoßen hat. Er ist also, bevor er geerntet wird, kurz dem Sonnenlicht ausgesetzt. Der violette Spargel ist kräftiger im Geschmack als sein weißer Artgenosse, er muss aber auch genau wie dieser vor der Zubereitung ganz geschält werden.

GRÜNER SPARGEL

Grüner Spargel wird ohne Erdwälle angebaut. Er wächst weitgehend über der Erde unter voller Lichteinwirkung. Durch das Sonnenlicht verfärbt er sich auf sei-

ner ganzen Länge grün. Grüner Spargel wird folgerichtig über der Erde gestochen. Er ist zarter als der weiße oder violette Spargel, schmeckt aber würziger und intensiver. Grüner Spargel muss generell gar nicht geschält werden – eventuell nur am unteren Stangenende.

WILDSPARGEL

Der Wildspargel gilt als eine Delikatesse, die Feinschmecker erst in jüngster Zeit entdeckt haben. Er wächst in der mediterranen Region, z. B. in Istrien. Wildspargel ist noch würziger im Geschmack als der grüne Spargel. Auch er wird nicht geschält, sondern vor der Zubereitung nur abgewaschen. Gegebenenfalls müssen die Enden abgeschnitten werden.

THAI-SPARGEL (MINI-GRÜNSPARGEL)

Zurzeit ist der Thai-Spargel bei vielen Hobbyköchen sehr en vogue. Das Hauptanbaugebiet liegt in der Region rund um Bangkok, und von dort gelangt er auch in die Regale der hiesigen Gemüsehändler. Der Thai-Spargel erscheint mit seinen sehr dünnen Stangen optisch wie eine „schlanke“ Mischung aus Grün- und Wildspargel. Er schmeckt frisch und zart (kann auch roh verzehrt werden) und wird vor der Zubereitung nicht geschält. Gerade für Wokgerichte wird sehr gern zu Thai-Spargel gegriffen.

Infos & Tipps



SO ERKENNT MAN FRISCHEN SPARGEL

Spargel ist frisch, wenn er prall und glänzend aussieht, knackig und fest ist und leicht bricht. Frischer Spargel lässt sich nicht biegen. Wenn Sie beim Kauf „Hand anlegen“ dürfen: Tun Sie's unbedingt! Nehmen Sie die Spargelstange an ihrem Ende zwischen Daumen und Zeigefinger, und drücken Sie leicht zu: Tritt etwas Flüssigkeit aus, ist der Spargel frisch. Oder reiben Sie die Spargelstangen gegeneinander: Wenn Sie es quietschen hören, haben Sie frische Ware vor sich. Weitere Kennzeichen von frischem Spargel: Die Schnittenden sind saftig und nicht ausgetrocknet. Die Spargelspitzen sind noch geschlossen. Wenn der Spargel dagegen säuerlich riecht, sollten Sie von seinem Einkauf absehen. Denn dann ist er garantiert nicht mehr frisch.

Tip: Wenn Sie Spargel kaufen, der in einer Manschette steckt: Schauen Sie nach, ob sich darunter eventuell Schimmel gebildet hat.

SO WIRD SPARGEL RICHTIG GESCHÄLT

Mit einem Schälmesser bzw. einem Spar- oder Spargelschäler haben Sie schon mal das richtige Handwerkszeug parat. Achten Sie dann darauf, dass Sie den Spargel immer von oben nach unten schälen. Die Spargelköpfe dabei

rund um den Spargel



bitte „unbehelligt“ lassen, sie sollten unversehrt bleiben. Danach schneiden Sie die holzigen Spargelenden auf einer Länge von ca. zwei bis vier Zentimetern ab. Schälen Sie nicht zu sparsam. Bei grünem Spargel reicht es aber, wenn Sie die Enden abschneiden oder brechen. Auch Wild- und Thai-Spargel müssen nicht geschält werden.

SO WIRD SPARGEL RICHTIG GEGART

Vorneweg eine Grundregel: Die Garzeit richtet sich nach Länge und Dicke der Spargelstangen. Sie sollten in etwa gleich lang und dick sein, damit sie gleichzeitig den Garpunkt erreichen. Es empfiehlt sich auch, von vornherein „für Ordnung“ im Spargelkochtopf zu sorgen, in dem Sie die einzelnen Stangen „in Grüppchen“ vorher mit Küchengarn zusammenbinden. Dann ist es einfacher, den Spargel anschließend wieder aus dem Kochwasser zu heben. Die Wahl des richtigen Kochtopfs ist ebenso wichtig: Wählen Sie einen länglichen oder – wenn Sie den Spargel aufrecht stehend kochen wollen – einen hohen Topf. Bringen Sie eine reichliche Menge Salzwasser zum Kochen, bevor der Spargel hineinkommt. Dabei gilt: Bei der senkrechten (zu empfehlenden) Variante den Topf nur so weit mit Wasser füllen, dass die Spargelköpfe nicht bedeckt sind: Sie garen im Dampf. Der weiße und violette Spargel

benötigt eine Garzeit von 15 bis 20, der Grünspargel etwa von 10 bis 15 und der Wildspargel von fünf Minuten. Thai-Spargel wird kurz in kochendem Wasser blanchiert und dann in Eiswasser abgeschreckt. Wenn Sie vor dem Kochen der Spargelstangen generell eine Prise Zucker mit ins Wasser geben, lassen sich die meisten Bitterstoffe, die im Spargel enthalten sind (Asparasaponin), neutralisieren. Das klappt aber nicht immer: Spargel schmeckt nach dem Kochen noch immer bitter, wenn er zu dicht am Wurzelstock gestochen wurde. Da hilft dann unter Umständen auch der Zucker nicht mehr weiter. Ein Trost für Sie: Sie als Spargelkunde und „Küchenchef“ haben in einem solchen Fall nichts falsch gemacht. Wenn Sie dem Kochwasser dann noch etwas Butter und eventuell eine Zitronenscheibe beifügen, schmeckt der Spargel noch mal so gut.

SO HÄLT MAN SPARGEL FRISCH

Am besten kaufen Sie nur so viel Spargel frisch ein, wie Sie zubereiten wollen. Bleibt dennoch mal etwas übrig, wickeln Sie ihn in ein feuchtes Küchenhandtuch und legen ihn in das Gemüsefach im Kühlschrank. So bleibt er etwa zwei Tage haltbar. Frischer geschälter Spargel lässt sich auch einfrieren: Dann brauchen Sie auch außerhalb der Spargelsaison auf leckere Spargelgerichte nicht zu verzichten.



Vorspeisen & Beilagen

