

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Inhalt:

Spargel - als wilder Spross bereits berühmt	4
Die Römer zähmten den Wildling	4
Spargelanbau in Deutschland	4
Verwandlung von Grün in Weiß	4
Nährwert	5
Güteklassen	5
SCHLANKES GEMÜSE	5
LEICHT GEKOCHT	5
Spargel, Vorbereitung	5
Sauce Hollandaise und Vinaigrette	5
... und der Spargel dazu	6

20 FRAGEN AN DEN SPARGEL 6

Weiß und schlank liegen die Spargelstangen auf dem Teller. So kennt sie Jeder. Aber was ist das überhaupt für ein Strunk, den wir da essen?	6
Und die wurde von Bienen bestäubt werden, Samen bilden und sich vermehren?	6
Warum wächst Spargel in so ordentlich auf geschütteten Erdwällen?	6
Und wieso sind die Spargelwalle manchmal mit schwarzer und manchmal mit weißer Folie zugedeckt?	6
Gibt es auch Biospargel?	7
Spargel gibt es immer nur von April bis Juni. Warum nicht das ganze Jahr?	7
Und was machen Spargelliebhaber in der Zwischenzelt?	7
Schmeckt Tiefkühlspargel überhaupt?	7
Weiß, grün, oder violett - was ist der Unterschied zwischen diesen Spargelsorten?	7
Wo bekommt man denn rund um Berlin den frischesten Spargel?	7
Ist dünner Spargel besser als dicker?	7
Wie lang sollte eine Spargelstange sein?	7
Und wie viel schafft so ein Spargelstecher durchschnittlich pro Tag?	7
Und was kostet der Spargel in diesem Jahr?	7
Ist es unschicklich, Spargel mit den Fingern zu essen?	7
Kann man Spargel auch roh essen?	8
Braucht man einen Spargelkochtopf - oder geht es auch ohne?	8
Schmeckt Beelitzer Spargel anders als Schwetzingen oder Schrobenshausener?	8
Ist denn Spargel wirklich so gesund, wie es immer heißt?	8
Gibt es eigentlich auch eine Spargelkönigin? Ist sie das weibliche Pendant zum Spargeltarzan?	8

LACHS-CARPACCIO MIT SPARGELSTREIFEN 9

PUTENSCHNITZEL MIT GRÜNEM SPARGEL UND GORGONZOLA 9

Spargelkraftbrühe 9

Spargelcremesuppe 9

Spargel, gekocht 10

Spargel, in Dampf gegart 10

Stangenspargel mit Schinken 10

Hühnerfrikassee á la Meier 10

Spargeltoast mit Lachs und Rührei 11

Gebratener Spargel mit Bärlauch 11

Kalbsfilet mit Spargel 11

Spargel à la Podbielski 11

Spargel mit Krebsbutter 12

Indischer Spargel 12

Spargel nebst Froschschenkel 12

Ragout vom Spargel 13

Dazu gibt's Havelzander und Kartoffelpüree 13

Salat vom Königsgemüse - SPARGEL 13

Mit Katenrauchschinken dazu 13

Stangen in der Hauptrolle 13

Grün-weiße Spargelsuppe und Sauce mit Pfiff 13

Zutaten für die Beelitzer Kaninchenroulade: 14

Eine Zitronen-Buttersauce für feinen Stangenspargel 14

Hähnchen in Weißwein mit Spargel 14

Spargelfondue mit pikanten Sossen (Dips) 15

Dips zum Spargel... 15

Spargel-Lachs-Salat 16

Spargelpizza 16

Spargel-Toast 17

Gebackener Spargel mit Kräutercreme 17

Forellenfilets auf Spargelstreifen 18

Spargel-Schinkencreme mit Bandnudeln 18

Spargelsalat mit Erdbeeren 19

Spargel in Sesam-Kräuter-Crepes 19

Spargel "im Nussmantel" 19

Spargel-Omelett nach Nefzawi 20

Spargel mit Sahnekartoffeln 20

Leichtes Gratin mit Spargel 21

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargel in Petersilienpfannkuchen	21	Spargel mit Schweine-Medaillons	28
Spargelsalat mit Radieschenvinaigrette ...und die Kekse danach	21 22	EINE 3 TAGE BLITZ-DIÄT ZUM SCHLUSS	29
Pasta mit grünem Spargel ... und der Schafskäse dazu	22 22	1. TAG	29
GENUSS IN STANGEN -SPARGELKÜCHE	22	2. TAG	30
Was Sie über das weiße Gemüse wissen sollten	22	3. TAG	31
Spargelsuppe	22	1. TAG	2. TAG
Spargel auf Salat	23	3 TAG	32
Spargelnudeln mit Pecorinosauce	23	Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler	33
Panierter Spargel	23	ANCHOVIS	33
Spargel mit Estragon-Schinkenfarce im Blätterteig Zutaten (für vier Personen):	24 24	ARTISCHOCKENBÖDEN	33
Filet vom Rotbarsch mit Spargelrisotto Zutaten Rotbarschfilet für vier Personen: Zutaten Risotto: Zutaten Spargelsalat:	24 24 24 25	AUBERGINEN	33
Gebratenes Rinderfilet mit Karotten-Ingwerpüree, Spargelspitzen und Pesto Zutaten für vier Personen Karotten-Ingwerpüree Grüner Spargel Rinderfilets Pesto	25 25 25 26 26	BACON	33
Kalbsrahmgulasch mit Spargel und Champignons Zutaten (für 4-6 Personen): Zutaten für den Gemüsereis:	26 26 27	BAMBUS-SCHÖSSLINGE	33
Kalbssteak in Pinienkernkruste mit Spargelragout	27	BASILIKUM	33
SPARGEL-REZEPTE VOM LAND	28	BROCCOLO	33
Gesund genießen für wenig Geld: Herrlich frischer Spargel und gutes Fleisch kosten weniger, als viele glauben. Hier die schmackhaften Beweise (alle Rezepte für 4 Personen)	28	CAYENNE-PFEFFER	33
Spargel-Erdbeer-Salat	28	CHILI-PULVER	33
Gratinierte Schnitzel mit Spargel	28	CORIANDER	33
Gebatene Gnocchi mit grünem Spargel	28	CRABMEAT	33
Grüner Spargel mit Nudeln und Lachs	28	CURRY-PULVER	33
Grüner Spargel mit Himbeer-Vinaigrette	28	DILL	33
		ESTRAGON	33
		FENCHEL	33
		GLUTAMATWÜRZE	33
		HIRSCHHORNSALZ	33
		HUMMERKREBS	34
		INGWER	34
		KARDAMOM	34

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



KERBEL	34	SALBEI	35
KREBSBUTTER	34	SARDELLENPASTE	35
LANGUSTINEN	34	SCAMPI	35
LIEBSTÖCKEL	34	SESAM-SAMEN	35
LOTOSNÜSSE	34	SHERRY	35
MAJORAN	34	SOJA-SAUCE	35
MANGO-CHUTNEY	34	THYMIAN	35
OREGANO	34	TRÜFFELN	35
PAIN	34	VE-TSIN	35
PAPRIKA	34	WASSERKASTANIEN	35
PASTINAKE	34	WASSER-KRESSE	35
ROSMARIN	35	WORCESTERSHIRE	35
SAFRAN	35		

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargel - als wilder Spross bereits berühmt

Nicht von ungefähr gilt Spargel als „königliches Gemüse“. Denn bereits vor mehr als 5000 Jahren wurde er den alt-ägyptischen Königen (Pharaonen) als Delikatesse serviert. Wandmalereien und Fresken von Spargelmahlzeiten in den Königspyramiden legen Zeugnis davon ab. Die Herrscher des Altertums kannten allerdings nur den Wildspargel - grün und nicht viel dicker als ein Grashalm.

Die Römer zähmten den Wildling

Augustus, erster römischer Kaiser (63 v. Chr. bis 14 n. Chr.) und seine Nachfolger schätzten den Spargel ebenfalls so sehr, dass römische Gärtner als Erste in Europa mit planmäßigem Anbau begannen. Von dem weißen Spargel, wie wir ihn kennen, waren jedoch die damaligen Züchtungen noch weit entfernt. Zwar waren es keine dünnen Hälmlchen mehr, aber grasgrün war der Spargel immer noch. Mit dem Untergang des römischen Reiches im 5. Jahrhundert verschwand der Spargel diesseits der Alpen und geriet in Vergessenheit. Erst nach und nach wurde er hinter Klostermauern, später dann wiederum von einem König, nämlich Ludwig XIV. (1643 bis 1715), in seinen Schlossgärten zu neuem Leben erweckt. In Nachahmung dieser königlichen Liebhaberei ließ der pfälzische Kurfürst Karl Ludwig um 1650 auf seinem Hofgut Schwetzingen Spargel für die Hofküche anbauen. Großkulturen wurden aber erst 200 später - um 1870 - in Schwetzingen angelegt.



Spargelstechen kurz nach Sonnenaufgang. Feine Risse auf dem Hügelbeet verraten, wo Spargelköpfe in Kürze durchbrechen

Spargelanbau in Deutschland

Hauptanbau gebiete

Verwandlung von Grün in Weiß

Seit Ende des 18. Jahrhunderts war die Methode, Spargel in Hügelbeeten ohne Lichteinwirkung zu ziehen, bekannt. Damit war der weiße Spargel erfunden. Denn unter Einwirkung von Sonnenlicht bildet sich Chlorophyll und der Spargel wird violett bis grün.

Spargel braucht leichte, sandige Böden, die sich schnell erwärmen. Die Karte „Anbau gebiete“ zeigt, wo sich die günstigsten Lagen in Deutschland befinden. Im warmen Klima Süddeutschlands kann mit der Ernte eher begonnen werden als in den nördlichen Anbaugebieten.

Gleich nach Sonnenaufgang beginnt der Bauer mit dem Spargelstechen. Feine Risse auf dem Erdhügel zeigen ihm, wo Spargelköpfe in Kürze durchbrechen. Dort legt er die Stangen von Hand frei und sticht sie mit einem Spezialmesser in etwa 25 cm Tiefe ab. Sie werden sofort in Körbe oder Steigen gelegt und schnell mit feuchten Tüchern abgedeckt, damit sie nicht austrocknen und sich nicht jetzt noch verfärben. Das Ernteloch wird sofort mit einer Kelle wieder verschlossen und glatt gestrichen. Die Spargelsaison beginnt je nach Witterung ab April und endet am 24. Juni (St. Johann). Danach ist traditionell Schluss mit dem Spargelstechen, damit



SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



die Pflanzen neue Kraft- Reserven bilden können.

Nährwert

Gegarter Spargel liefert nur 13 kcal (52 kJ) pro 100 g. Er vereint aber eine ganze Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in sich. Hervorzuheben sind Vitamin K, Folsäure und Biotin, die u. a. am Knochenstoffwechsel, an Haut- und Haaraufbau und an der Zellerneuerung beteiligt sind. Seine Ballaststoffe wirken verdauungsfördernd und das in ihm enthaltene Asparagin entwässernd.

Güteklassen

Klasse extra

Spargelstangen höchster Qualität. Die Köpfe müssen weiß und fest geschlossen sein, die gerade, glatt und von gleicher Länge: 22 cm. Durchmesser: 16 bis 26 mm. Die Schale darf leicht Stangen rosa gefärbt sein.

Klasse 1

Die Stangen müssen gerade gewachsen und unbeschädigt sein, die Köpfe weiß und fest geschlossen. Leichte sog. Rostspuren sind zulässig, wenn sie durch normales Schälen verschwinden. Länge: bis 22 cm, Durchmesser: ab 12 bis 26 mm.

Klasse 2

Die Stangen dürfen leicht gebogen, aber nicht beschädigt sein. Die Schale kann rosa Färb- und Rostspuren aufweisen. Die Köpfe dürfen locker, leicht gefärbt, aber nicht grün sein. Länge: 12 bis 22 cm, Durchmesser: ab 12 mm.

Die deutschen Spargelerzeuger nehmen in der Regel eine Sortierung vor, die wesentlich über den durchschnittlichen Normen der EU liegt. Die „ideale Spargelstange“ ist bis maximal 22 cm lang und hat einen Durchmesser von 16 bis 26 mm.

SCHLANKES GEMÜSE

Bei unserer Blitz-Diät gibt es Spargel satt. 750 Gramm dürfen Sie pro Tag verputzen, davon 500 Gramm am Mittag und 250 g beim Abendessen. Die köstlichen Stangen garantieren Genuß ohne Reue. Sie bestehen nämlich zu 90 Prozent aus Wasser und sind deshalb besonders leicht und kalorienarm. 100 Gramm geputzter Spargel bringt es nur auf 20 Kalorien (84 Joule). Wegen seiner harntreibenden und entschlackenden Wirkung wird er auch »Polizist der Niere« genannt. Kalium und Asparagin regen nämlich die Nierentätigkeit an und befreien den Körper von Gift- und Schlackenstoffen. Außerdem enthält Spargel hohe Anteile an Vitamin B₁ und B₆ und Vitamin C.

LEICHT GEKOCHT

Spargel kochen ist nicht schwer. Beim Putzen unterhalb des Kopfes beginnen und die Stangen erst dünn und dann dicker werdend schälen. Das geht am besten mit einem Sparschäler. Holzige Enden werden großzügig abgeschnitten. Beim Kochen bleiben Geschmack und Nährwerte am besten erhalten, wenn Sie die Stangen gebündelt auf die gewaschenen Spargelschalen legen und mit wenig Wasser; Salz und 1 Spritzer Flüssig-Süßstoff garen. Im offenen Topf dauert das je nach Dicke etwa 15 bis 20 Minuten. Im geschlossenen Schnellkochtopf etwa 5 bis 10 Minuten. Und noch eins: Bei unserer Drei-Tage-Diät empfiehlt es sich, die Mittags- und Abendportion gemeinsam zu garen. Spargelwasser durchsieben und als entschlackenden Zwischendurch-Trunk mit etwas Speisewürze trinken.

Tip: Spargel bleibt in ein feuchtes Tuch eingewickelt und im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben gut drei Tage frisch.

Spargel, Vorbereitung

Nicht nur vom geschmacklichen, sondern auch vom diätetischen Standpunkt gesehen, ist er ein besonders hochwertiges Gemüse. Kalorienarm, eiweißarm, leider auch vitaminarm, aber reich an entwässernden Wirkstoffen. Daher besonders geeignet für Nierendiät und — ohne die übliche Butterbeigabe — für Schlankheitskuren. Der grüne Spargel ist nicht nur billiger, sondern auch vitaminreicher und reicher an den typischen Geschmacksstoffen. Daher ist er bei den Franzosen, Italienern und Spaniern besonders beliebt.

Vorbereitung: Spargel sorgfältig schälen, dabei die möglichst ziemlich gleichmäßigen Stangen unterhalb des Kopfes beginnend zuerst dünn, dann gegen das Ende zu dick schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Enden gut waschen und mitgaren. Sie geben dem Saft ein kräftigeres Aroma. Zu dicke Spargelstangen kann man bis zu 2/3 Länge von unten an schlitzten.

Sauce Hollandaise und Vinaigrette

Das ist eine **schnelle Sauce Hollandaise** zum Spargel. Dazu werden als erstes 250 Gramm Butter geklärt: Ich

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



erwärme sie im Topf - Vorsicht, sie darf nicht kochen, weil sich die Molke sonst absetzt und anbrennt - und schöpfe den weißen Schaum ab.

Dann nehme ich ein ganzes Ei und drei Eigelb, einen Schluck Weißwein, Salz, Pfeffer, den Saft von einem Viertel Zitrone und zwei, drei Tropfen Worcestersoße. Das schlage ich alles zusammen im Wasserbad, bis es cremig ist und am Schneebesen kleben bleibt. Man muss aufpassen, dass das Ei nicht stockt, die Temperatur darf nicht zu heiß sein. Dann ganz langsam die geklärte Butter einlaufen lassen. Wichtig ist, dass die nicht mehr als Fingertemperatur hat, maximal 30, 40 Grad. Jetzt muss ich die Hollandaise nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.

Eine Soße mit geklärter Butter ist ziemlich stabil. Ich kann sie eine Stunde am Rand vom Herd stehen lassen, ohne dass sie zerfällt, Sie darf nur nicht abkühlen, die Temperatur von so 3 5 Grad sollte sie haben. Kleiner Tipp: Wenn die Sauce zu fest werden sollte, einfach lauwarmes Wasser einrühren, dann wird sie cremig.

Die Vinaigrette für den Spargel macht man mit zwei hartgekochten Eiern, wobei Eiweiß und Eigelb getrennt gehackt werden, damit die Farben sich nicht mischen. Dazu kommen die Würfel von einer großen Schalotte, gehackte Petersilie, weißer Balsamico - ich liebe weißen Balsamico, ich weiß nicht warum, er gefällt mir einfach - ein bisschen Kresse, Zucker, Salz, Pfeffer. Das verrühre ich mit normalem Pflanzenöl - beim Spargel nie Olivenöl - und schmecke es mit einem Spritzer frischer Zitrone ab. Das Dressing gibt man einfach über die heißen weißen Stangen rüber.

... und der Spargel dazu

Ja, was? Natürlich können Sie ihren Spargel im Laden kaufen und nehmen, was grad da ist. Frischer gibt es ihn allemal beim Bauern selbst, und da reden wir noch nicht einmal von der persönlichen Atmosphäre und der Lust einer kleinen Landpartie. Beelitz, natürlich, ist das Ziel, aber dieser legendäre Ortsname steht nur symbolisch für eine ganze Reihe von kleinen Spargeldörfern drum herum, Klaistow, Schiunkendorf, Zauchwitz, Busendorf. Warum festlegen? Die Preise unterscheiden sich so wenig wie die Qualitäten, und so lassen wir uns treiben, bis uns ein Hof besonders gefällt. Jakobs Simianer, Buschmann & Winkelmann oder Syring sind nur einige der Namen von Landwirten, die nach der Wende den fast schon untergegangenen Beelitzer Spargel reanimiert haben und auf ständig wachsender Fläche anbauen (www.beelitz-online.de). Dieses Jahr (2006) dürfte kaum nach ihren Vorstellungen gelaufen sein, denn sie mussten den Erntebeginn wegen der Kälte weit hinaus schieben, und dann kam in der plötzlichen Wärme alles auf einmal. Den Kunden kann es recht sein, denn sie profitieren von fallenden Preisen und nehmen gern mal ein Pfund mehr mit.

20 Fragen an den Spargel

Er ist das schnellste Gemüse der Welt.

In 24 Stunden wächst eine Stange zu ihrer vollen Größe.

Das ist nicht die einzige Überraschung, die Spargel zu bieten hat

Weiß und schlank liegen die Spargelstangen auf dem Teller. So kennt sie Jeder. Aber was ist das Oberhaupt für ein Strunk, den wir da essen?

Die Spargelstange ist eigentlich ein Spross der Asparagus-Pflanze. Würde inan diesen Trieb in Ruhe wachsen lassen, anstatt ihn brutal von der Seite abzustechen, noch bevor er das Licht der Welt erblickt, würde daraus eine grüne, blühende Pflanze werden.

Und die wurde von Bienen bestäubt werden, Samen bilden und sich vermehren?

Ja, im Spargelparadies wäre das so, denn Asparagus ist ein Liliengewächs - die weiblichen Pflanzen haben hübsche Blüten und tragen im Herbst rote Beeren mit den Samen drin. Es gibt auch Zierspargel für den Blumentopf. Aber auf dem Feld sind alle Spargelpflanzen Einzelkämpfer. Sie sind Hybriden für die Zucht, die sich nicht vermehren können. Acht Jahre lang stecken sie in der Erde und produzieren jeden Frühling die Sprosse, die nachher als Spargel auf den Teller kommen. Nach acht Jahren ist der Boden ausgelaugt und mit Pilzsporen durchsetzt, die der Pflanze schaden. Dann muss der Bauer für mindestens zehn Jahre etwas Anderes anbauen. Zum Beispiel Kartoffeln.

Warum wächst Spargel In so ordentlich auf geschütteten Erdwällen?

Damit er den Bauern weniger Arbeit macht. Denn wie sollte man die empfindlichen Sprosse unter der Erde finden, ohne sie bei der Ernte zu beschädigen? Die Spargelwälle erleichtern außerdem das Düngen und Spritzen der Pflanzen und die Arbeit mit Maschinen, wie zum Beispiel mit dem „Asperge Spin“, einem High-Tech-Gerät, das die Abdeckfolie während des Spargelstechens hochhält.

Und wieso sind die Spargelwälle manchmal mit schwarzer und manchmal mit weißer Folie zugedeckt?

Eigentlich ist es nur eine einzige Folie mit einer schwarzen und einer weißen Seite. Eine Wendejacke für den Spargel. Bei Kälte zeigt die schwarze Seite nach außen, denn das speichert die Wärme und schützt vor Frost. Im Sommer trägt der Spargel die weiße Oberfläche nach außen und ist so vor zu starker Austrocknung geschützt. Bei 30 Grad Celsius unter der Thermofolie sind die Wachstumsbedingungen optimal, und man kann dem Sproß beim Wachsen zusehen.

Knapp einen Zentimeter schafft er dann pro Stunde -und nach 24 Stunden hat man eine neue, frische Stange Spargel. Die

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargelstecher ernten jeden Tag die gleichen Reihen ab - so schnell schießt das Gemüse in der Erde empor.

Gibt es auch Biospargel?

Spargel wird in Deutschland meistens ökologisch angebaut, das heißt, es werden nur Naturdünger verwendet. Allerdings wird nach der Erntesaison ein Pflanzenschutzmittel gespritzt, um die Spargelfliege abzuhalten, die ihre Eier in der Spargelspitze ablegen will.

Spargel gibt es Immer nur von April bis Juni. Warum nicht das ganze Jahr?

Eigentlich könnte man bis zum Herbst unentwegt Spargel ernten, denn die Pflanze kommt durch das ständige Abstechen ihrer Sprosse nicht zum Ziel. Sie will einen Spross an die Oberfläche bekommen, Sonne tanken, grüne Blätter bilden und schließlich blühen. Irgendwann reicht es aber auch einer Spargelpflanze; sie würde, zermürbt von diesem Sisyphuskampf, eingehen. Deshalb lassen die Bauern die Pflanzen traditionell ab dem 24. Juni, dem Johannistag, in Ruhe - ein Festtag für die Spargelpflanze. Sie darf austreiben, Energie tanken und sich ausleben bis sie welk wird. Im nächsten Frühling beginnt der Kampf von Neuem.

Und was machen Spargelliebhaber In der Zwischenzelt?

Zum Beispiel Tiefkühlspargel essen. Einfach jetzt in der Saison Spargel kaufen, schälen und einfrieren und im Winter direkt aus dem Gefrierfach ins kochende Wasser geben. Etwas Salz und eine Prise Zucker dazu, kurz aufkochen lassen und zugedeckt von der Herdplatte nehmen und im Sud etwa zehn Minuten ziehen lassen - fertig ist der Weihnachtsspargel.

Schmeckt Tiefkühlspargel überhaupt?

Spitzenköche bezweifeln, dass der eingefrorene Spargel besser schmeckt als der aus der Dose. Dosenspargel ist in vielen Ländern aber durchaus beliebt - vor allem in Spanien, wo grüner Spargel kalt als Tapa gegessen wird. In Südamerika isst man den Dosenspargel zum Salat - er gilt dort als besonders teures, elegantes Gemüse. Weißen Spargel aus Deutschland kennt man dort fast überhaupt nicht.

Weiß, grün, oder violett - was ist der Unterschied zwischen diesen Spargelsorten?

Die Farbe hat in erster Linie etwas mit der Art des Anbaus zu tun. Da der typisch deutsche Spargel geerntet wird, noch bevor er Sonne abbekommt, bleibt er weiß. Das Chlorophyll, also das Blattgrün, bildet er erst, wenn er mit Licht in Kontakt kommt. Geschossener Spargel, dessen Köpfchen aus der Erde guckt, wird lila - das heißt, die Photosynthese beginnt. Würde man ihn nicht stechen, würde er hellgrün werden. Doch auch die Zuchtpflanzen unterscheiden sich. In Spanien, Italien und den USA, wo man hauptsächlich dünnen, grünen Spargel isst, werden andere Sorten gepflanzt als im brandenburgischen Beelitz, wo der meiste Berliner Spargel herkommt.

Wo bekommt man denn rund um Berlin den frischesten Spargel?

Wer absolut sicher sein will, kann den Spargel eigenhändig stechen. In Beelitz bieten mehrere Bauernhöfe diesen Service an. Dort kann man auch Spargel essen gehen oder direkt vom Hof kaufen. Im Supermarkt oder am Marktstand hilft der Frischetest: Die Enden dürfen nicht ausgetrocknet sein und die Spargelstangen sollten quietschen, wenn man sie gegeneinander reibt.

Ist dünner Spargel besser als dicker?

Das ist reine Geschmacksache. Dicker Spargel lässt sich leichter schälen, kann aber am unteren Ende holziger sein als dünner. Aber wenn man ein gutes Stück abschneidet, ist das auch kein Problem.

Wie lang sollte eine Spargelstange sein?

Für die Spargelstecher gilt: mindestens 22 Zentimeter - sonst kommt er nicht in die Handelsklasse I. Außerdem darf er nicht krumm gewachsen sein.

Und wie viel schafft so ein Spargelstecher durchschnittlich pro Tag?

Sechs bis acht Kilogramm ernten die Arbeiter pro Stunde - je nachdem, wie schnell der Spargel nachwächst. Für einen Stundenlohn von etwa vier Euro stehen sie schon um sechs Uhr morgens auf dem Feld. Geübte Spargelstecher bringen es sogar auf zehn Kilogramm in der Stunde - bei solchen Spitzenleistungen gibt es eine Provision obendrauf. Jede Kiste hat einen Strichcode, der später auf dem Hof eingescannt wird. So kommt raus, wer wie viel geschafft hat.

Und was kostet der Spargel In diesem Jahr?

Das Kilo kostet zwischen sechs und acht Euro. Da die Witterung in diesem Jahr optimal ist und die Ernte erstmals schon am 31. März beginnen konnte, rechnen die Bauern aber mit fallenden Preisen.

Ist es unschicklich, Spargel mit den Fingern zu essen?

Absolut nicht, denn traditionell schneidet man Spargel nicht mit dem Messer durch - eine Sitte, die noch aus Zeiten stammt, als es noch keine rostfreien Messer gab. Den Spargel einfach am unteren Ende anfassen und von oben - also hängend - mit dem Köpfchen zuerst in den Mund stecken. Umgekehrtes Schlürfen des Spargels ist eher unangebracht - dann lieber Messer und Gabel benutzen, das ist auf keinen Fall falsch.

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Kann man Spargel auch roh essen?

Ja. Das schmeckt ein bisschen wie eine Mischung aus Karotte und Kohlrabi. Manche essen rohen Spargel gerne im Salat.

Braucht man einen Spargelkochtopf - oder geht es auch ohne?

Ein ganz normaler Topf tut's auch. Wichtig ist, dass man den Spargel gründlich schält - dann kann nichts schiefgehen.

Schmeckt Beelitzer Spargel anders als Schwetzingen oder Schrobenshausener?

Feinschmecker und Sterneköche können einen minimalen Unterschied herauschmecken, wenn sie Spargel verschiedener Herkunft gleichzeitig auf dem Teller haben. Und er muss natürlich lange gekocht worden sein. Je lehmiger der Boden, desto würziger der Geschmack. Beelitzer Spargel ist lieblich und mild, weil er in besonders sandiger Erde gedeiht. Die Brandenburger lieben ihren Spargel weich gekocht - Gourmetköche bevorzugen ihn bissfest.

Ist denn Spargel wirklich so gesund, wie es Immer heißt?

Auf jeden Fall wirkt er entwässernd und regt die Nierentätigkeit an. Das kann zur Entschlackung des Körpers beitragen. Spargel besteht zu mehr als 90 Prozent aus Wasser und hat entsprechend wenige Kalorien. Wie gesund das Spargessen ausfällt, hängt natürlich auch von den Beilagen ab, wie Schnitzel, Schinken und Sauce Hollandaise - und davon, wie viele Gläser Weißwein man dazu trinkt.

Gibt es eigentlich auch eine Spargelkönigin? Ist sie das weibliche Pendant zum Spargeltarzan?

Klar, wie jedes gute Gemüse hat der Spargel seine Königin - und zwar jedes Jahr eine neue» Sie wird auch beim Beelitzer Spargelfest vom 1. bis 3. Juni dabei sein. Mit dem Spargeltarzan - einem besonders schlaksigen, dünnen Mann - hat sie aber nichts zu tun. Als weibliches Pendant zum Spargeltarzan gilt nämlich die Spinatwachtel.

In Beelitz kann man Spargel essen, kaufen und selber stechen. Unter www.beelitz.de gibt es eine Liste mit allen Beelitzer Spargelhöfen. Telefonische Infos beim Spargelmuseum unter Tel: 033204/42112.

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



LACHS-CARPACCIO MIT SPARGELSTREIFEN

250 g weißer Spargel (dicke Stangen) 2 Stängel Zitronenmelisse 1 kleines Stück rote Chili 1 EL Balsamico bianco
1/2 TL Honig Salz, Pfeffer 6 EL Olivenöl 300 g sehr frisches Lachs- oder Wolfsbarschfilet 1 TL Anislikör (Sambuca)*



Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Stangen der Länge nach mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Zitronenmelisseblättchen abzupfen und mit dem Chilistück fein hacken. Essig mit Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verrühren. Zitronenmelisse und Chili unterrühren und die Marinade unter die Spargelstreifen heben.
3. Vier Teller mit etwas Olivenöl bestreichen. Fisch mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Tellern auslegen. Übriges Öl nach Belieben mit dem Anislikör verrühren, salzen

und pfeffern und auf den Fischeischnen verstreichen. Spargel durchmischen, abschmecken und auf dem Lachs-Carpaccio anrichten.

TIPP: Fein schmeckt der Spargel auch, wenn Sie ihn vor dem Servieren ganz kurz in einer heißen Pfanne mit einem Hauch Butter schwenken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Portion ca. 320 kcal; ca. 3,25 Euro

PUTENSCHNITZEL MIT GRÜNEM SPARGEL UND GORGONZOLA

500 g grüner Spargel • Salz 250 g Kirschtomaten 4 Frühlingszwiebeln 200 g Gorgonzola 4 Putenschnitzel (a etwa 150 g) Pfeffer 1 EL Butter 1 EL Öl



Zubereitung:

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Spargel darin etwa 4 Min. garen, angießen und kalt abschrecken.
2. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Gorgonzola würfeln.
3. Schnitzel salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen, Schnitzel darin bei starker Hitze pro Seite 1/2 Min. braten. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.
4. Spargel auf die Schnitzel legen. Tomaten und Zwiebelringe mischen und darauf verteilen, mit dem Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) etwa 10 Min. backen, bis der Käse zerlaufen ist.

TIPP: Wenn Ihnen Gorgonzola zu würzig ist, nehmen Sie milderen Käse, z.B. mittelalten Gouda.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten. Portion ca. 410 kcal; ca. 3,75 Euro

Spargelkraftbrühe

4 Portionen ä 15 Kalorien= 65 Joule

1 l Spargelbrühe 1 Tasse Spargelstücke, ½ Teel. Aromat oder Fondor, Muskat

Spargelbrühe aufkochen und die Spargelstücke hineingeben. Mit Aromat oder Fondor und etwas geriebener Muskatnuß abschmecken. Mit Kerbel bestreuen.

Spargelcremesuppe

4 Portionen ä 140 Kalorien= 585 Joule

½ l Spargelbrühe, Reste von gekochtem Spargel

1/8 l Milch 1 Eigelb

1 schwach gehäufter Eßl. Mehl,

1/8 l süße Sahne

Worcestersoße

Saft ½ Zitrone Aromat oder Fondor

Spargelbrühe aufkochen. Beliebige Reste von gekochtem Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Milch mit Eigelb,

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Mehl und süßer Sahne verrühren. Milch in die kochende Spargelbrühe einrühren und den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Spargelstücke hineingeben und die Suppe mit Worcestersoße, dem Zitronensaft und etwas Aromat oder Fondor abschmecken.

Spargel, gekocht

Garzeit 5—8 Minuten

750 — 1000 g Spargel, 20 g Butter, etwas Salz und Zucker, 1 Liter Wasser

Wasser auf dem Topfboden zusetzen und sofort die Spargelschalen und -enden, die Butter und etwas Salz und Zucker begeben. In das kochende Wasser gibt man die Spargel. Hat man keinen Spargelheber, so legt man die Stangen auf einen ca. 10 cm breiten, ziemlich langen Streifen Aluminiumfolie, mit dem die Spargel in den Topf gegeben und herausgeholt werden können. Topf sofort schließen.

Spargel, in Dampf gegart

Garzeit 7 — 10 Minuten

Zutaten wie oben, aber nur ¼ l Wasser

Wasser auf den Topfboden geben. Darüber den ungelochten Einsatz mit den Schalen und Spargelenden und wenig Wasser. Darüber in den gelochten Einsatz die Spargel, die mit etwas Salz und Zucker bestreut und mit Butterflöckchen belegt werden. Topf schließen und wie üblich garen. Nach dem Garen hat man im ungelochten Einsatz etwas Saft, den man zusammen mit den Schalen usw. mit weiterem Wasserzusatz nochmals aufkochen kann. Für die Weiterverarbeitung von Spargel gibt es eine Unmenge Rezepte. Berühmte Spargelküchen haben Speisekarten mit 50 und mehr verschiedenen Spargelgerichten.

Am einfachsten ist das Übergießen mit heißer Butter, die mehr oder weniger gebräunt sein kann. Die Butter kann mit gebräunten Semmelbröseln vermischt sein. Man kann auch geriebenen Käse über den Spargel geben und die heiße Butter dar übergießen. Bei einer anderen Variante gibt man über die Köpfe gehacktes Eigelb und Petersilie und übergießt mit in Butter gebräunten Semmelbröseln.

Auch die handelsüblichen weißen Saucen oder Mayonnaisen werden gewärmt über den Spargel gegeben. Spargelstücke werden in Ausbackteig gewälzt und in Fett ausgebacken.

Mit dem Kochwasser oder dem bei Spargel, gedämpft gewonnenen Saft kann die heiße Butter gestreckt und schmackhaft gemacht werden, oder es kann Spargelsuppe damit hergestellt werden.

Stangenspargel mit Schinken

2 kg Spargel; 400 g gekochter Schinken; ungefähr 75 g Butter. Kochzeit: 20—25 Minuten.

Den Spargel sorgfältig waschen, schälen, alles Holzige restlos entfernen, und gleichmäßig kürzen. In Bündel von 10—12 Stangen fest zusammenbinden, in kochendes Salzwasser legen und nicht zu flott kochen lassen, damit die Köpfe nicht abbrechen. Der Spargel soll gar, aber nicht zu weich sein. Den Spargel auf einer Serviette oder einem Gitter anrichten und den Faden entfernen. Dazu den gekochten Schinken, zerlassene Butter und neue Kartoffeln servieren. Solange es möglich war, wurde der Spargel aus Beelitz, südlich von Berlin, am liebsten gegessen

Hühnerfrikassee á la Meier

4 Portionen à 465 Kalorien = 1940 Joule

Zutaten :

1 Pack. tiefgekühlte Hähnchenbrust-Filets

20 g Diätmargarine

3 Tassen Hühnerbrühe

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

½ Tassen Langkornreis

1 Zwiebel 1 Pack. Helle Soße, ¼ l Milch

¼ l Weißwein

kleine Dose Champions

250 g Spargelspitzen

Hühnerbrühe mit Nelken und Lorbeerblatt aufkochen, den Reis darin 20 Minuten quellen lassen. Geschälte Zwiebel fein reiben und mit Spargel und Pilzen 10 Minuten in Weißwein kochen, mit Milch verrührtes Soßenpulver dazu rühren, 1 Minute kochen. Hähnchenbrust-Filets in Margarine braten. Gekochten Reis in geölte Ringform drücken und stürzen. Fleisch in Stücke schneiden, mit der Soße den Pilzen und Spargelspitzen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Mit Salat servieren.

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargeltoast mit Lachs und Rührei

4 Scheiben Toastbrot 1 große Dose Stangenspargel, 1 kleines Stück Butter 4-6 Eier, 1 kleine Dose Räucherlachs, weißer Pfeffer, einige Kapern Salatblätter, 1 Tomate

Das Brot toasten und auf 4 vorgewärmte Teller legen. Die Spargel ohne Flüssigkeit in etwas Butter schwenken und erhitzen. Aus der Butter nehmen und auf die Toastschnitten legen. Schnell die verquirlten Eier in die erhitzte Butter geben, Räucherlachsstreifen hin einstreuen und mit weißem Pfeffer übermahlen (nicht salzen, da der Lachs reichlich salzig ist!). Das Rührei mit einem Spatel zusammenschieben und stocken lassen, bis die Oberfläche noch feucht glänzend ist. Dann auf die Spargeltoaste verteilen und mit einigen Kapern bestreuen. Mit Tomatenschnitzen garnieren.

4 Portionen à 235 Kalorien = 985 Joule

Gebratener Spargel mit Bärlauch

Das ist was ganz Schönes. Erst mal schäl ich den Spargel, ganz normal, und schneide ihn dann so in schräge Stücke, wie Penne - wie lang, ist wurscht, aber nicht dicker als einen halben Zentimeter, das muss ratzfatzen gehen, sonst schmeckt der Spargel nicht so, und dann nimmst Du, was Dir schmeckt, Olivenöl oder Butterschmalz oder Butter, lässt das heiß werden, wirfst den Spargel rein, Salz drüber - drei, vier Minuten, dann ist der Spargel fertig.

Kurz vor Schluss gebe ich Bärlauch rein - so zehn Blätter schneide ich dafür mit ein bisschen Knoblauch und glatter Petersilie, sehr, sehr fein, so einen Esslöffel gibt das. Oder ich nehme Rucola statt der Petersilie, das ist auch toll.

Den Bärlauch misch ich mit dem Spargel, und gebe das Ganze warm aus der Pfanne auf den Teller. Der eine mag gebeizten Lachs dazu, der andere Matjes, ganz nach Belieben. Ich kann auch erst Poulardenbrust in der Pfanne braten, raus damit, dann hab ich einen köstlichen Ölsaft, in den werfe ich dann auch den Spargel rein. Oder ich mache Geschnetzeltes: Poularde aus der Keule in Streifen schneiden, anbraten, den geschnittenen Spargel dazu und am Schluss wieder den Bärlauch. Ein Stück Brot dazu oder Gnocchi - herrlich.

Aber mein absolutes Spargel-Favorit-Gericht ist mit Balsamico. Das geht erst mal genauso, also schneiden, braten, und wenn der Spargel halb fertig ist, so nach zwei Minuten, misch ich ein, zwei Löffel alten Balsamico darunter. Am Ende ist die Flüssigkeit fast weg, mit einem Stückchen Butter binde ich die Soße. Da hab ich einen ganz dunklen Spargel - und der schmeckt! Wenn Sie keinen alten Balsamico haben, nehmen Sie den einfachen und reduzieren ihn ganz stark.

Das ist das Non Plus Ultra-Spargelgericht. Dazu passt ein Kalbssteak toll!

Kalbsfilet mit Spargel

Zutaten für 4 Personen: (Zubereitung 20 Min)

400 g Kalbsfilet,

2 EßL Öl, Salz,

2 EßL trockener Weißwein,

1 EßL trockener Sherry,

100 g Spargelstücke oder -köpfe, vorgegart,

150g Crème fraîche,

weißer Pfeffer,

1 EßL glattblättrige

Petersilie, fein gehackt.

1. Das Kalbsfilet häuten und in möglichst dünne Stäbchen schneiden. Das Öl erhitzen, bis es raucht. Das Fleisch darin zwei Minuten pfannrühren, herausnehmen und salzen.
2. Den Bratensatz mit Weißwein und Sherry ablöschen. Spargelstücke dazugeben und Creme fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Fleisch mitsamt dem gezogenen Saft in die Sauce geben. Vier bis fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Auf Toast oder mit Blätterteigcroutons als Vorspeise reichen.

Getränk: Trockener Weißwein

Spargel à la Podbielski

Der General Podbielski war ein Preuße in Hannover, welcher es für die armen Welfen barbarisch hat zugehen lassen, aber seine Tafel war sehr edel, was man sonst von vielen Preußen nicht sagen kann. Er war eine Ausnahme, aber nur im feinen und gehobenen Essen.

Für sechs Personen - Drei Fasane, zwei Pfund Spargelspitzen, Wallnüsse, süße Mandeln, Succade, Muskatnuß, ein halbes Pfund Butter, ein Pfund roten Schinken, Trüffeln und Gewürze, zum Beispiel: Salz, Piment, Lorbeerblatt, Kresse und Rosenwasser.

Wildbret ist zubereitet, wie es die Hausfrau kennt. Nach dem Rupfen und Entnehmen sehr kräftig gewaschen, zwei Stunden in Milch gelegt, dann in wenig Wasser mit Lorbeerblatt und Hauch von Muskatnuß gekocht. Das Fleisch

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



zerfällt sehr leicht, und es ist daher die Pflicht der weisen Köchin, darauf zu achten, dass es nicht erst zerfällt, sondern noch fest aus dem Topfe gerät. Man stellt es fest, indem man mit dem Piquöhr oft nachprüft. Die Brühe ist unnütz, das Fleisch wird fein abgesucht von den Knochen und auf Erkaltung gebracht. Man hat auch mit einer Prise Zucker (Salz schadet!) die Spargelspitzen gar gekocht, auch diese gehen den Weg der Erkaltung. Nun schneidet man den roten Schinken in kleine Würfel, fügt die gehackten Mandeln und Wallnüsse und Trüffeln hinzu, mengt alles gut und schmeckt mit Salz, Piment und etwas Öl ab. Aber Öl darf niemals triefen! Das Fasanenfleisch wird nicht gewürfelt, es bleibt so, wie es ist, da es ohnehin schon leicht zerfällt. Spargelspitzen und Succade kommen hinzu, leicht gemengt. Am Schluss gehackte Kresse darüber und mit Rosenwasser besprengt. Man gibt dazu warme Biskuits. Verschiedene Häuser reichen zusätzlich eine halbwarmer Eier-Sauce:

Das Gelbe von zwölf Hühnereiern wird mit einer halben Tasse Sahne, dem Saft von einem Löffel voll Kapern, einer Prise Zucker, etwas Salz und einem Hauch Muskatnuß schaumig geschlagen auf einem Wasserbad. Am Ende gibt man zwei Löffel Rum und einen Löffel Arraque hinzu, oder auch nur eines von beiden. Man achte darauf, dass die Gewürze das Aroma des Alkohols nicht übertöne — wie es stets das Gebot der klugen Köchin ist, alles aufs Peinlichste abzuschmecken. Schon eine Spur zuviel vom Nichtnotwendigen und die ganze Speise wird gewöhnlich! Deine Zunge misst die Tugend des Kochens!

Spargel mit Krebsbutter

Krebsbutter ist auch im gediegenen Haushalt meistens von Colonial. Sie ist schwer zuzubereiten und erfordert Kühnheit der Kochkunst. Wer es wagt, nehme dieses:

Das frische Fleisch von einem guten Hummer. Man gare es mit Anstand, indem das lebendige Tier muß leider in das siedende Wasser gestoßen werden. Krebs kennt seinen Vorteil in drei Zwiebelringen, einem Eßlöffel Weinessig, wenig Salz und einer Spur Rotpfeffer, was man dem Wasser beigibt. Je nach Größe, erklärt Krebs seine Bereitschaft zur endgültigen Verwendung nach 45 bis 60 Minuten. Diese Kochzeit ist für die Krebsbutterbereitung unerlässlich. Man schreckt Krebs hart ab und zerlegt noch warm, weil dann auch die äußersten Winkel mit Piquöhr abgesucht und entledigt werden können. Man sammelt das feine Fleisch und presst es nun mehrfach durch immer feinere Haarsiebe, bis eine sämige Paste übrig bleibt. Nun dickt man auf sparsamer Flamme Toquaier-Wein ein, ein großer Umstand, denn der Wein darf nicht kochen. Er muß bis zu Honig verquellen, was man unterstützen kann, indem man einen Löffel Mehl hinzugibt, was aber nicht die ganz feine Art ist. Der Sud wird auch passiert und ohne Gewürze belassen, weil die Natur des Hummers die einzige Würze ist, welche zugelassen. Hummerbrei und Sud werden abermals passiert und gut gemengt, dann zwei Tage lang sehr gekühlt und zwischendurch immer wieder glatt gerührt. Wenn sich Hautgüß bildet, war der Hummer nicht frisch! Endlich nun kann die Hausfrau sich beeilen und ein Pfund guter Butter mit dem Besen schaumig rühren. Sie löst aber am Besten noch einen Löffel Talg auf, da schaumige Butter nur wenig wieder erhärtet. Man gibt den Talg zu der Butter, die mit Knoblauchzehe und Dill abgeschmeckt wird. Ist dieses getan, gibt man die Hummerpaste hinzu und rührt noch eine Weile, bis alles in Harmonie. Dann stellt man kalt und wartet, bis die Erhärtung eintritt. Ist genügend Talg dabei, kann man nach einem Tag aus der Masse eine Rolle machen und sie in Scheiben aufschneiden. In dieser Form ist sie zu reichen, aber auch aus der Muschel, in welche man eine bestimmte Menge drückt und neben den Hauptteller auf der linken Seite stellt. Vom Spargel nimmt man für den Kopf ein halbes Pfund von den Spitzen, schält alles gut und kocht bei langsamem Ziehen glatt. Da es hier eine Vorspeise zu reichen gilt, nimmt man nicht mehr als zehn Spitzen pro Kopf, da es sonst unfein aussieht. Spargel darf nicht gesalzen werden, nur mit einer Prise Zucker abgeschmeckt. Man richtet so an: Der vorgewärmte Teller erhält die Menge an Spargelspitzen, welche auf frischer Kresse oder einem gesalzenen Biskuit ruhen. Man garniert nicht und lässt dem Spargel seine Bedeutsamkeit. Krebsbutter wird reichlich hinzugenommen.

Indischer Spargel

Für sechs Personen nimmt man zwei große Sellerieknollen, drei Pfund Spargelspitzen, sechs große Scheiben Schinken, eingelegte Birnen und Gewürze.

Die Sellerieknollen werden nur kräftig gewaschen, nicht geschält. Man kocht sie gar und schält sie dann, sonst ist Aroma nicht mehr vorhanden. Spargelspitzen werden extra gegart mit einer Prise Zucker, ohne Salz. Man legt nun auf ein Blech die Schinkenscheiben so, dass sie als Rouladen gelten können. Man schneidet von den Sellerieknollen fingerdicke Scheiben und legt sie inmitten der Schinken-Rouladen. Darauf fügt man Spargelspitzen und je die Hälfte einer eingelegten Birne gris oder »Köstliche von Scharnö«. Darüber streut man einen Hauch von Parmesan. Nun wird der Schinken um den Inhalt geschlungen und mit einem Holzspicken zusammengehalten. Man schiebt das Ganze für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen und serviert warm bis heiß. Wichtig ist, dass man die Rouladen herausnimmt, bevor der Schinken an zu bräunen fängt.

Spargel nebst Froschschenkel

Der Frosch ist an sich ein französisches Speisetier, bei uns lieber auf den Wiesen gelassen. Aber die feine Küche kann und will nicht auf ihn verzichten. Es ist nicht jeder Frosch ein geeignetes Speisetier, und man nimmt am liebsten französische Frösche aus Elsaß und Lothringen, wie man sie bei Colonial in Weinkruken reichlich frisch erhalten

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



kann. Auf den Kopf kommen etwa sechs Froschschenkel und je ein halbes Pfund Spargelspitzen. Die Spargel werden blanchiert und erkalte. Man richtet einen Topf mit gutem Öl her, das man zum Sieden bringt. Nun entdeckt man die notwendigen Holzspießchen neben sich und reiht Froschschenkel um Spargel, Froschschenkel um Spargel darauf. Ist der Spieß besetzt, wird er mit wenig Salz und Piment bestäubt und gerät nun über den Öltopf, so dass er auf der glücklichsten röstet. Man wartet, bis die Froschhaut knusprig, was sie schon nach wenigen Minuten ist. Der Spargel fällt nicht ab, wenn er vorher nur blanchiert, nicht aber gegart und man muß ihn dicht an die Frösche heranrücken. Das Aroma vom Spargel macht die Frösche ganz köstlich! Man darf Sauce Cumberland dazugeben.

Ragout vom Spargel

Dazu gibt's Havelzander und Kartoffelpüree

Zutaten:

- 150 g weißer Spargel
- 150 g grüner Spargel'
- 200 ml Zitrone, 100 g Butter
- 300 g Kartoffeln
- 60 g Schalotten (gewürfelt)
- 130 ml Sahne, 80 g Mehl
- 100 ml Olivenöl
- 400 g Zander
- frische Kräuter (z. B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Weißer Spargel ganz, grünen nur am Stamm schälen. Weiße Stangen in Wasser mit Salz, etwas Zucker und Zitronensaft garen, fünf Minuten später grüne dazugeben. Gekochten Spargel in gleich große Stücke schneiden. Schalotten in etwas Butter goldgelb anschwitzen, mit Mehl bestäuben, mit Spargelfond auffüllen und fünf Minuten köcheln. Spargelstücke vorsichtig unterheben und den Topf vom Herd nehmen. Nach Belieben frische Gartenkräuter oder Gemüsestreifen hinzufügen.

Geschälte Kartoffeln weich kochen, Wasser abgießen und stampfen. Mit Sahne, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, geschnittene Kräuter unterheben. Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl mit etwas Butter von beiden Seiten goldgelb braten.

Salat vom Königsgemüse - SPARGEL

Mit Katenrauchschinken dazu

Zutaten:

- 150 Gramm weißer Spargel
- 150 Gramm grüner Spargel
- 20 Gramm Honig
- 50 Gramm Butter
- 100 Gramm geräucherter Katenrauchschinken
- Pfeffer, Salz^{m1}
- rosa Pfefferbeeren

Zubereitung:

Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Die Stangen auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Spargelschäler der, Länge nach in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlaufen lassen und den weißen Spargel in Butter andünsten. Nach etwa vier Minuten den grünen Spargel dazugeben. Auf die Pfanne einen Deckel setzen und etwa drei Minuten weiter garen. So gart der Spargel im eigenen Sud.

Danach mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Wenn es gewünscht wird, ein wenig Säure in Form von Weißwein oder Zitrone dazugeben und kurz vor dem Servieren ein paar rosa Pfefferbeeren unterheben.

Den Salat kann mau je nach Wunsch und Geschmack lauwarm oder kalt servieren und den Schinken dekorativ mit anrichten.

Stangen in der Hauptrolle

Grün-weiße Spargelsuppe und Sauce mit Pfiff

Zweierlei Spargelcremesuppe mit Einlage und Beelitzer Kaninchenroulade

Zutaten für die Suppe:

- 120 g weißer Spargel

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



- 120 g grüner Spargel
- 0,5 l Sahne, 250 g Schmand
- 1 TEEL Zucker, 40 g Butter
- Gewürze und Kräuter

Zubereitung der Suppe:

Den weißen Spargel ganz, den grünen nur am Stamm schälen. Die Schalen in getrennten Töpfen mit je einem halben Liter Salzwasser ansetzen, je eine Butterflocke, einen Spritzer Zitrone und einen halben Teelöffel Zucker geben. Nach etwa 30 Minuten den geschälten Spargel im Wasser mitblanchieren, so dass er bissfest ist. Dann die Stangen raus holen . und in Stücke schneiden. Die Schalen entnehmen und die Suppen zu gleichen Teilen mit Sahne und Schmand auffüllen, aufkochen und abschmecken. Die Suppen müssen nicht gebunden werden, da Schmand und Sahne bindet.

Zutaten für die Beelitzer Kaninchenroulade:

- 150 g Kaninchenrücken *
- 0,5 l Sahne Gewürze
- 50 g getrocknete Tomaten

Zubereitung der Kaninchenroulade:

Während die Suppen kochen, 50 g vom Kaninchenrücken zusammen mit der Sahne in eine Küchenmaschine geben und zu einer Fleischmasse verarbeiten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und die geschnittenen Tomaten unter die Masse heben.

Den restlichen Kaninchenrücken wie ein Schnitzel platt klopfen, würzen und auf Klarsichtfolie legen, mit der zubereiteten Tomatenmasse gleichmäßig bestreichen und in der Folie zur Roulade wickeln. Die Roulade in Klarsichtfolie mit Alufolie fest umwickeln und im Wasserbad zehn Minuten blanchieren.

Die Suppen mit zwei gleichgroßen Kellen auf den Teller laufen lassen, den grünen Spargel in die weiße Suppe setzen und den weißen Spargel in die grüne Suppe. Die in Scheiben geschnittene Roulade auf die Suppe setzen.

Eine Zitronen-Buttersauce für feinen Stangenspargel

Zutaten:

- 2 Schalotten (gewürfelt)
- 250 g Butter
- 150 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Eigelb, 50 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Die Schalotten in 50 g Butter blanchieren und mit dem Weißwein ablöschen. Das Lorbeerblatt hinzugeben, alles einkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Die restliche Butter in einem anderen Topf aufschäumen lassen. Die Eigelbe mit dem passierten Sud in einer Schüssel über einem Wasserbad aufschlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Anschließend die warme Butter (sollte in etwa die gleiche Temperatur wie die Eimasse haben) erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter die Sauce rühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Sofort anrichten.



Hähnchen in Weißwein mit Spargel

Zutaten:

1 küchenfert. Hähnchen (ca. 1200 g) Salz 175 g durchw. Speck 2 mittelgr. Zwiebeln (100 g) 1 Knoblauchzehe 375 g frische Champignons ¼ l trockener Weißwein ¼ l heiße Fleischbrühe 1 Teel. Speisestärke 2 EBl. gehackte Petersilie

Das Hähnchen unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In Portionsstücke schneiden und mit Salz bestreuen. Den Speck in dünne Scheiben schneiden und in einem Bratopf auslassen. Die Hähnchenstücke zugeben und im offenen Topf von allen Seiten gut anbraten. Dann die in grobe Würfel geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Die Champignons abziehen, große Pilze halbieren ebenfalls zum

Hähnchen geben und 10 Minuten mitbraten. Dann Wein und Brühe zugießen, alles zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze noch 30 bis 35 Minuten schmoren. Nach der Schmorzeit die Hähnchenteile herausnehmen und den Fond mit angerührter Speisestärke binden. Mit Salz abschmecken und separat zum Hähnchen servieren. Die Hähnchenteile vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu in Butter geschwenkte Kartoffeln und **frischen Spargel**, ebenfalls in Butter geschwenkt

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargelfondue mit pikanten Sossen (Dips)

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

1 kg weißer Spargel 50 g Butter Salz, Zucker, Muskat Weißwein, trocken (2 cl)

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen, Spargelstücke einlegen, Salz, Zucker und Muskat darüber streuen, Wein hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. dünsten. Spargel in einer feuerfesten Form oder in einem Fonduetopf servieren. Dazu vorbereitete Soßen reichen, in die die Spargelstücke mit Fonduegabeln eingetunkt werden.

Dips zum Spargel...

- **mit Dill:** Dillmajonäse, abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Worcestershiresoße
- **mit Wein:** Majonäse mit mildem Senf, Salz, Cayennepfeffer und einem Schuss Weißwein
- **mit Knoblauch:** Joghurt mit Dijonsenf, Rapsöl, Eierhack, Dill, Kresse und Petersilie verrühren, mit Weißweinessig, Knoblauchsatz, Pfeffer und einem Spritzer Tabasco abschmecken
- **mit Paprika:** Sahnequark mit Majonäse, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika glatt rühren, mit Pfefferschoten garnieren
- **mit Kräutern:** Joghurt mit Sahne, Delikatess-Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten, gemischten Kräutern verrühren
- **mit Quark:** Quark mit Milch, geriebener Zwiebel, fein geschnittenem Estragon, Salz, Pfeffer und Worcestershiresoße verrühren



SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargel-Lachs-Salat



Zutaten für 4 Portionen

800 g weißer Spargel je ½ TEEL Salz und Zucker 4 EßL Himbeeressig Salz, Pfeffer, Zucker 6 EßL Rapsöl 1 TEEL mittelscharfer Senf 1 kleine Zwiebel 300 g Stremel- oder Räucherlachs Salatblätter Dillspitzen

Zubereitung:

Spargel waschen, schalen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker aufkochen und die Spargelstücke darin gut mit Wasser bedeckt 10 bis 12 Min. garen. Herausnehmen, gut abtropfen und erkalten lassen. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl und Senf unterschlagen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und untermischen. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Spargelstücken mischen. Die Marinade unterheben und den Salat 30 Min. im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen. Auf Salatblättern anrichten und mit Dillspitzen garnieren.

Spargelpizza

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl
150 g kalte Butter
1 Ei
½ TEEL Salz
1 kg weißer Spargel je 1 TEEL Salz und Zucker Butter für die Form 200 g Salami am Stück
2 Tomaten (ca. 150 g) 200 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgefroren) 100 g ger. Allgäuer Emmentaler
1 bis 2 EßL Pizzagewürz

Zubereitung:

Mehl, Butterflöckchen, Ei und ½ TEEL Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Als Kugel in Klarsichtfolie 30 Min. kühl stellen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. Ca. 1 ½ l Wasser, Salz, Zucker aufkochen. Spargelstücke einlegen, in etwa 8 Min. bissfest kochen. Abgießen (Kochwasser auffangen!, Spargelstücke abtropfen lassen, auf Küchenpapier trocken tupfen. Form (26 cm) mit Butter austreichen, mit Teig auslegen, Rand leicht hoch drücken. Mit Spargel belegen. Salamiwürfel, Tomatenscheiben auf Spargel verteilen. Erbsen, Käse, Pizzagewürz darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, 2. Schiene, 20 bis 30 Min. backen.



SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargel-Toast



Zutaten für 6 Portionen

750 g weißer Spargel
je ½ TEEL Salz und Zucker
100 g gekochter Schinken
50 g roher Schinken
100 g Fleischwurst
6 Scheiben Toast
Butter für den Toast
2 Eier
100 ml Sahne
50 g ger. Allgäuer
Emmentaler
Salz, Pfeffer
Rapsöl zum Braten
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Spargel waschen, schalen, holzige Enden abschneiden, die Stangen halbieren. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargel zufügen und in 10 bis 12 Min. bissfest kochen. Herausnehmen, gut abtropfen und erkalten lassen. Schinken und Fleischwurst in feine Streifen schneiden. Toast goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit Butter bestreichen. Spargelstangen darauf legen und Schinken- und Wurststreifen darüber geben. Eier, Sahne und Emmentaler mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und im Rapsöl zu Rührei stocken lassen. Auf den Toastschnitten verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Gebackener Spargel mit Kräutercreme

Zutaten für 4 Portionen

750 g weißer Spargel
125 g Mehl
150 ml helles Bier
1 Ei (getrennt)
Salz
1 EßL Rapsöl
Rapsöl zum Frittieren
Für die Kräutercreme
2 hart gekochte Eier 2 Delikatessgurken
1 kleine Zwiebel
350 g leichte Majonäse
2 EßL gehackte Petersilie 2 EßL Schnittlauchröllchen Salz, Pfeffer
Zitronensaft, Senf

Zubereitung:

Spargel waschen, schalen, holzige Enden abschneiden. Stangen in 5 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser gut bedeckt 6 bis 8 Min. halb gar kochen. Abtropfen und erkalten lassen. Mit Küchenkrepp trockentupfen. Mehl, Bier, Eigelb, Sah und Öl mit Schneebesen verrühren, 30 Min. ruhen lassen. Für Kräutercreme Eier, Gurken und Zwiebel hacken, mit Majonäse vermischen. Petersilie und Schnittlauch unterziehen und Creme mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf abschmecken. Zugedeckt kühl stellen. Eiweiß steif schlagen und unter Bierteig ziehen. Spargelstücke eintauchen und in Fritteuse bei 180 °C goldgelb herausbacken. Mit Kräutercreme servieren.





Forellenfilets auf Spargelstreifen



Zutaten für 4 Portionen

750 g weißer Spargel 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe (Granulat aus dem Glas) 200 ml Sahne

1 TEEL Zitronensaft Muskat

4 EßL ger. Allgäuer Emmentaler 4 frische Forellenfilets Salz, Pfeffer

2 bis 3 EßL Mehl 4 EßL Butter

2 EßL fein geschnittene Dillspitzen

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen der Länge nach in Streifen schneiden. Brühe und Sahne zusammen aufkochen, mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Spargelstreifen zufügen und darin gardünsten. Den Käse unterrühren. Forellenfilets salzen und pfeffern, in Mehl wenden. In der nicht zu heißen Butter von beiden Seiten in ca. 8 Min. goldgelb braten. Spargelstreifen mit Soße auf vier vorgewärmten Tellern verteilen, je ein Forellenfilet darauf legen und mit Dill garnieren Dazu passen neue Butterkartoffeln.

Spargel-Schinkencreme mit Bandnudeln

Zutaten für 4 Portionen

250 g schmale

Bandnudeln 1 TEEL Salz

800 g weißer Spargel je 112 TEEL Salz und Zucker

1 mittelgroße Zwiebel 200 g gekochter Schinken 3 EßL Rapsöl

200 ml Sahne

2 Eigelb

50 g ger. deutscher Gouda

Salz, Pfeffer

2 EßL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Nudeln mit Salz in reichlich Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Zucker in ca. 1 ¼ l Wasser nicht zu weich kochen. Abgießen (Kochwasser ggf. auffangen) und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken, Schinken fein würfeln. Beides im Rapsöl goldbraun anbraten, Spargel dazugeben. Sahne mit Eigelb, Gouda, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Unter die Spargel-Schinkenmischung heben und nochmals heiß werden lassen (nicht mehr kochen). Bandnudeln vorsichtig untermischen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen und mit Basilikum bestreut servieren.



SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Spargel-Putengeschnetzeltes



Zutaten für 4 Portionen

750 g weißer Spargel je ½ TEEL Salz und Zucker 1 mittelgroße Zwiebel 50 g Frühstücksspeck 600 g Putenbrustfilet Salz, Pfeffer

1 bis 2 EßL Mehl

50 g Butterschmalz

100 ml lieblicher Weißwein

250 ml Sahne

4 EßL Creme fraiche

2 EßL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. 3/4 l Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, Spargelstücke darin 8 Min. dünsten. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln, Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Putenfilet in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Zwiebel und Speck im Butterschmalz andünsten. Fleisch zufügen und alles goldgelb anbraten. Wein und Sahne angießen und zu cremiger Soße einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke und Creme fraiche unterheben. Alles noch einmal heiß werden lassen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen

Kartoffelrösti oder Nudeln.

Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen

800 g weißer Spargel

300 g Erdbeeren

3 EßL Orangensaft

2 EßL Joghurt

2 EßL leichte Majonäse

2 EßL Kräuter-Creme fraiche

Zucker, Salz, Pfeffer

Salatblätter

Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser gut bedeckt in 10 bis 12 Min. garen. Abgießen, gut abtropfen und erkalten lassen. Erdbeeren kalt abbrausen, trockentupfen, putzen und vierteln. Orangensaft mit Joghurt, Majonäse und Crème fraiche glattrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke und Erdbeerviertel unter die Soße heben und auf Salatblättern anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Spargel in Sesam-Kräuter-Crepes

Zutaten für 4 Personen:

Für die Crepes: 150 g Mehl, Salz, 250 ml Milch, 2 Eier (M), 1 Päckchen Tiefkühl-8 Kräuter, 2 EßL Sesam, 20 g Butterschmalz zum Backen Außerdem: 1,5 kg deutscher weißer Stangenspargel, Salz, 80 g Frühstücksspeck, 2 EßL Butter, Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Mehl mit einem halben Teelöffel Salz, Milch und Eiern verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen.
2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in leicht gesalzenem Wasser 12 bis 15 Minuten garen.
3. Bacon in Stücke schneiden und in einer heißen, beschichteten Pfanne knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Pfanne beiseite stellen. Kräuter und Sesam zum Teig geben und einmal kräftig durchrühren. In wenig Butterschmalz dünne Crepes backen.
4. Butter in die Pfanne geben und leicht bräunen. Spargel abgießen und mit den Crepes und dem Bacon anrichten. Mit etwas Butter beträufeln und mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Pro Portion etwa: Kalorien: 432 Joule: 1802 Protein: 20,7 g Fett: 21,5 g Kohlenhydrate: 38 g

Spargel "im Nussmantel"

Zutaten für 4 Personen:

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



1 kg Weißer Stangenspargel 1 EßL Olivenöl 1 EßL Kräuteressig Salz 4Eier 200 g Weizenmehl 250 ml Milch 100 g frische Butter
125 ml saure Sahne 100 g Haselnüsse 3 hartgekochte Eier Petersilie Paprikapulver

Zubereitung:

Den Spargel im Kochwasser mit Essig und Olivenöl ca. 15 Minuten garen und leicht salzen. Aus Eiern, Mehl, Salz und Milch den Teig anrühren und in heißer Butter dünn ausbacken.

Die saure Sahne im Wasserbad erhitzen und die fein gehackten Haselnüsse unterziehen. Mit Salz und Paprika abschmecken. Die Spargelstangen in den Eierkuchen einschlagen und mit der Haselnuss-Sauce und den aufgeschnittenen, hartgekochten Eiern servieren.

Spargel-Omelett nach Nefzawi

(zu zweit . . . und das nicht nur zur Spargelzeit)

Von acht bis zehn Stangen geschältem Spargel wird jeweils nur das obere Drittel verwendet (außerhalb der Saison Spargelspitzen aus einer Dose), vier Eigelb, je eine Prise Nelken, Ingwer, Knoblauch und Muskat, gemahlen, 20 g Butter

Spargelspitzen in wenig Salzwasser weich kochen (entfällt bei Dosenspargel). Eigelb und Gewürze mit dem Schneebesen gut vermischen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Eimasse hineingießen und kurz vor dem Festwerden die Spargelspitzen darüber verteilen.

Spargel mit Sahnekartoffeln

1 kg Spargel,
500 g neue Kartoffeln,
250 g Tomaten,
Salz, Zucker,
1 Becher Schlagsahne (200 g),
1 EßL, Tomatenmark,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 Topf Brunnenkresse (ersatzweise normale Kresse).

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und vierteln. Spargel in einem dreiviertel Liter Salzwasser mit einer Prise Zucker 20 Minuten kochen. Kartoffeln in wenig Salzwasser 15 Minuten kochen. Kartoffeln abtropfen lassen und mit den Tomatenvierteln vermischen. Kurz erwärmen. Sahne im offenen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Spargel abtropfen lassen und auf einer Platte zusammen mit dem Kartoffel - Tomatengemüse anrichten. Abgeschnittene Brunnenkresse auf den Spargel geben. Sahnesoße über die Kartoffeln gießen. (40 Minuten)

Dieses Rezept ist für drei Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 22 g, Fett: 60 g, Kohlenhydrate: 104 g, 1110 Kalorien/4646 Joule, pro Portion ca. 370 Kalorien/1548 Joule



SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Leichtes Gratin mit Spargel



Zutaten für 4 Personen:

Je 350 g weißer und grüner Spargel, 20 g Butter, Salz, Saft von 1 Zitrone, 150 g Creme fraiche, 1 Ei, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, 4 EßL geriebener Käse, Zitronenschale, Fett für die Form

Zubereitung: Weißen Spargel ganz, grünen nur an den Schnittflächen schälen. In Wasser mit Butter, Salz und Zitronensaft bißfest garen. Abtropfen lassen und in eine gefettete, flache Gratinform geben. Creme fraiche mit Ei, Käse, Gewürzen und Zitronenschale verrühren, auf dem Spargel verteilen und im geheizten Backofen bei 220° ca. 10 Min. überbacken.

Spargel in Petersilienpfannkuchen

Zutaten für 6 Portionen:

Teig: 250 g Mehl, 500 ml Milch, 4 Eier, 1 TEEL Salz, eine Messerspitze Muskat, 3 EßL Petersilie, fein gehackt, 50 g Butter oder Öl.

Füllung: 2000 g Spargel, 2 TEEL Salz, 1 TEEL Zucker, 10 g Butter

Soße: 6 Eigelb, 60 ml Weißwein, 60 ml Spargelkochwasser, ½ TEEL Salz, weißer Pfeffer, 100 g flüssige Butter, 2 EßL Zitronensaft, 3 EßL frisch geriebener Parmesan, 3 EßL Petersilie, gehackt.

Zubereitung: Den Spargel gut schälen. Etwa 1000 ml Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen und den Spargel hineingeben. Etwa zwölf Minuten garen. Entnehmen, abtropfen lassen. Das Spargelkochwasser aber aufheben.

Für den Teig wird zuerst das Mehl mit etwas Milch glatt gerührt. Dann werden die restliche Milch, Eier und die übrigen Zutaten (außer Fett) zugegeben und zu einem glatten Teig verrührt. Anschließend den Teig unbedingt 20 Minuten stehenlassen. In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen, eine Kelle Teig einfüllen und etwa vier Minuten je Seite goldgelb backen, Aus der Teigmenge sollte man etwa zwölf Pfannkuchen bekommen.

Für die Soße wird Eigelb mit Wein u Spargelkochwasser vermischt und etwa zehn Minuten lang unter ständigem Rühr zu einer schaumigen Soße aufgeschlagen. Dann die Butter untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Parmesan und Petersilie zugeben. In jeden Pfannkuchen etwa vier Stangen Spargel locker einrollen. Die Rollen nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Die Soße darüber verteilen und goldgelb überbacken.

Spargelsalat mit Radieschenvinaigrette

Von Holger Zurbrüggen

Das ist eine schöne Vorspeise jetzt in der Spargelzeit. Für vier Personen gebe ich 20 geschälte Stangen ins kochende Wasser, in das auch noch je ein Esslöffel Butter und Zucker, ein bisschen weniger Salz, so ein knapper Esslöffel, und eine halbe Zitrone kommen. Ich persönlich geb' auch immer noch einen halben Teelöffel Natron dazu, damit der Spargel schön weiß bleibt, sonst wird der leicht ein bisschen grau - das funktioniert übrigens auch bei Blumenkohl. Keine Angst, Natron hat keinen eigenen Geschmack; das gibt's in jeder Apotheke. Wir haben das immer' in der Küche, weil Köche ja oft unter Sodbrennen leiden durch die viele Probiererei, da ist der - Magen leicht übersäuert. Ein Teelöffel, in Wasser aufgelöst, hilft besser als Medizin. Der Spargel soll nur leicht mit Wasser bedeckt sein, und weil er sonst immer auftaucht und man ihn drehen muss, damit er gleichmäßig gart, lege ich auch ein Küchentuch obendrauf. Je nach Dicke ist der Spargel in zehn, zwölf Minuten fertig, dann ist er noch schön bissfest, am besten schreckt man ihn kurz ab, sonst gart er noch nach.

Für die Vinaigrette koche ich erst mal eine große geschälte Kartoffel im Spargelfond weich, die viertele ich vorher, damit's ein bisschen schneller geht. Ich tue gern Kartoffeln in die Vinaigrette, die geben eine gute Bindung, sonst zerläuft das alles oft auf dem Teller, der Salat schwimmt in Sauce und - schwupps - hat man Ölflecken auf dem Hemd. Aber die Sauce soll ja am Salat haften. Dann nehme ich vier Radieschen,' die wasche ich, schneide sie grob, und püriere sie mit dem Zauberstab zusammen mit der Kartoffel, zwei Esslöffeln Olivenöl, 0,1 Liter Spargelfond, einem halben Esslöffel weißem Balsamico und einer gewürfelten Schalotte,. Die Konsistenz sollte ruhig noch ein bisschen dickflüssig sein, aber kein Brei, dann würde ich noch etwas Spargelfond dazugeben. Beim Würzen muss man gucken: Mit dem Fond hat man schon Salz und Zucker in der Sauce. Beim Essig muss jeder selber gucken, wie sauer er es mag.

Den Spargel schneide ich in zwei, drei Zentimeter große Stücke, darüber kommt die Vinaigrette, durch die Radieschen hat die eine schöne, leicht rosa Färbung. Am Schluss schneide ich noch ein Radieschen drüber - ich mach' das mit dem Trüffelhobel, da werden die Scheiben besonders dünn. Wenn man das Ganze noch abrunden möchte, kann man zusätzlich frische Gartenkresse darüber geben.

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Den Salat kann man lauwarm oder kalt essen. Wer will, kann auch noch ein bisschen Blattsalat dazu servieren, muss man aber nicht.

— Holger Zurbrüggen kocht In seinem Restaurant Balthazar am Kurfürstendamm

..und die Kekse danach

Wer keine Lust hat, noch einen aufwendigen Nachtisch zu kochen, kann sich's bequem machen: Einfach ein paar Erdbeeren mit Orangensaft und ein bisschen Grand Marnier marinieren und dazu diese zarten Cantuccini mit Orangenstückchen servieren. Die gibt's bei „bellwinkel“ in der Güntzelstraße 46 in Wilmersdorf, einem Feinkostladen der besonders schönen Art, wo man sich allein an der Dekoration fast sattsehen kann.

Pasta mit grünem Spargel

VON RENZO PASOLINI

Das ist ein ganz schnelles Pastagericht. Für vier Personen brauche ich zwölf Stangen grünen Spargel, dazu eine dünne Stange Lauch, drei mittelgroße Strauchtomaten oder 250 Gramm Cherry-Tomaten und zwölf dünne Scheiben Tiroler Speck. Die Sauce ist schnell gemacht. Den Speck schneidet man in Streifen, so zwei Zentimeter breit, und brät ihn scharf in Olivenöl an. Dann gibt man den Spargel dazu, von dem benutzt man nur die obere Hälfte, in schräge Stücke geschnitten, und den Lauch, fein geschnitten; das Gemüse schwenkt man kurz mit durch, das soll am Ende ja nicht alles verkocht sein. Zum Schluss kommen die gewürfelten Tomaten dazu. Das Ganze wird schon mal gewürzt mit Pfeffer und Salz und drei, vier Minuten gegart. Dann lässt man es erst mal in Ruhe, damit es noch mal gut durchziehen kann.

Jetzt kann ich die Nudeln kochen, kurze Pasta passt am besten, Penne oder Fusilli zum Beispiel, je nach Sorte sieben bis zwölf Minuten, sie soll noch schön al dente sein. Wenn sie abgetropft ist, läßt man sie mit noch mal auf dem Herd so zwei Minuten mit der Sauce ziehen, damit sie den Geschmack annimmt.

Das Gericht ist ein Gedicht! Und ich würde keinen Parmesan darüber geben, der übertönt alles - lieber geriebenen Ricotta oder milden Schafskäse.

— Renzo Pasolini ist Chefkoch im Bacco in Charlottenburg

... und der Schafskäse dazu

Früher bestanden Berlins Ecken aus Kneipen, heute eher aus Feinkostläden. An der Ecke Nassauische/Güntzelstraße etwa hat gerade ein heller, freundlicher Käseladen aufgemacht. Bei „Formaggino“ bekommt man feinen, milden Schafskäse aus dem Jura oder aus Spanien, der Ricotta war bei unserem Besuch gerade ein Opfer der Hitze geworden. Wer mag, kann auch noch selbst gemacht Pasta mitnehmen. Ein Besuch in der Wilmersdorfer Gegend lohnt auf jeden Fall, entwickelt sie sich doch immer mehr zum Zentrum des Kulinarischen.

Genuss in Stangen -Spargelküche

Was Sie über das weiße Gemüse wissen sollten

Bis Johanni nicht vergessen: „sieben Wochen Spargel essen!“, so heißt es im Volksmund. Jahr für Jahr freuen wir uns auf die Spargelsaison, die Anfang Mai beginnt und am Johannistag, den 24. Juni, zu Ende geht. Mit einem durchschnittlichen Verzehr von über einem Kilo pro Jahr sind die Deutschen „Weltmeister im Spargelessen“.

Spargel besteht zu circa 92 Prozent aus Wasser. Mit einem Brennwert von circa 18 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Spargel aus keiner Frühjahrsdiät wegzudenken. Durch seinen Gehalt an Asparaginsäure und Kalium wirkt er darüber hinaus harntreibend und entschlackend.

Neben dem weißen Spargel erfreuen sich auch die violette und grüne Variante wachsender Beliebtheit. Der Unterschied im Anbau besteht darin, dass die weißen Stangen vollständig unter der Erde wachsen, der violette Spargel mit dem Kopf das Erdreich durchstößt und sich aufgrund der Sonneneinstrahlung verfärbt. Die grüne Variante wächst komplett überirdisch. Frische Stangen erkennt man an glatten, hellen und saftigen Schnittstellen. Ungeschält hält sich Spargel im Kühlschrank, gewickelt in ein feuchtes Küchentuch, bis zu drei Tage. Geschälter Spargel sollte bereits nach einem Tag verzehrt werden. Der typische Spargelgeschmack ist beim Rohverzehr kaum vorhanden: Das leckere Aroma entwickelt sich erst durch Wärmeeinwirkung. Dem Spargelkochwasser wird ein wenig Zucker beigegeben, um einen eventuell bitteren Geschmack zu neutralisieren. Zitronensaft im Wasser sorgt für die strahlend weiße Farbe der zarten Stangen. Beim grünen Spargel sollte auf den Saft verzichtet werden, da hier der „Bleicheffekt“ eher unerwünscht ist.

EXTRA Tipp

Wollen Sie Spargel einfrieren, sollten Sie die geschälten, rohen Stangen portionsweise verpacken. Bei Bedarf können Sie diese unaufgetaut in kochendes Salzwasser geben und wie gewohnt zubereiten.

Spargelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

200 g weißer Spargel

200 g grüner Spargel

Salz, Pfeffer

30 g Butter

30 g Mehl

125 ml trockener Weißwein

200 g Sahne

1/2 TL Zucker

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



*einige Safranfäden
100 g Zuckerschoten
2 EL geröstete Mandelblättchen*

Zubereitung:

Spargel schälen, putzen, in Stücke schneiden und in 1 Liter Salzwasser circa 5 Minuten garen. Abtropfen lassen und 750 Milliliter Spargelwasser abmessen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl zugeben und glatt rühren. Mehlschwitze mit Spargelwasser, Wein und Sahne ablöschen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit Safran verfeinern. Zuckerschoten waschen, putzen, mit Spargelstücken zur Suppe geben. Suppe 10 Minuten bei schwacher Hitze garen und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Spargel auf Salat

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Spargel:

*24 Stangen weißer Spargel
2 EL Olivenöl
7 EL Butter
1/2 TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer*

Für den Salat

*1 kleiner Kopf Radicchio (ca. 200 g)
1/2 Kopf Frisée (ca. 200 g)
2 Salatherzen
6 EL Olivenöl
3 EL heller Balsamico-Essig
2 TL Erdbeermarmelade*

1 TL Senf

4 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

Spargel schälen, putzen und der Länge nach halbieren. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargel dazugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und circa 3 Minuten von allen Seiten braten. Radicchio, Friseesalat und Salatherzen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Öl, Essig, Marmelade und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Spargel anrichten, mit Erdnüssen bestreuen, mit Dressing beträufeln, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und servieren.

Spargelnudeln mit Pecorinosauce

Zutaten für 4 Portionen:

*600g grüner Spargel
Salz, Zucker
140 g Butter
2 Zwiebeln
2 EL Mehl
125 ml Weißwein
100 ml Sahne
100 g Schmelzkäse
100 g geriebener Pecorino-Käse
300 g Austernpilze
2 EL Speiseöl
Pfeffer
50g Pinienkerne
400 g breite Bandnudeln
1 TL rosa Pfefferkörner*

Zubereitung:

Den Spargel schälen, putzen und in Stücke schneiden. Wasser mit Salz, 20 Gramm Butter und Zucker aufkochen und die Spargelstücke circa 5 Minuten darin garen. Spargel abgießen und 500 Milliliter Spargelwasser aufbewahren. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden.

Restliche Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Wein ablöschen. Spargelwasser und Sahne dazugießen und circa 10 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse und Pecorino einrühren. Austernpilze putzen, Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne rösten. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, mit den Spargelstücken und den Pilzen mischen und auf Teller verteilen. Spargelnudeln mit Sauce beträufeln, mit Pinienkernen und Pfefferkörnern bestreuen und nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Panierter Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

*20 Stangen weißer Spargel
Salz, Pfeffer
2 Eier
6 EL Paniermehl
2 EL geriebener Parmesan
4 EL Mehl.
100 ml Speiseöl.*

Zubereitung:

Spargel schälen, putzen, circa 5 Minuten in heißem Salzwasser garen, abtropfen lassen. Eier verquirlen, salzen, pfeffern. Paniermehl mit Parmesan mischen. Spargelstangen nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Stangenspargel rundum goldgelb braten. Nach Wunsch an Rucola und Zitronenmayonnaise und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.



Spargel mit Estragon-Schinkenfarce im Blätterteig

Zutaten (für vier Personen):

- 12 Stangen Spargel
- 4 Scheiben Tiefkühl-Blätterteig
- 7 Scheiben Lachsschinken
- 1/2 Bund Estragon
- 1 Peperoni
- 120 g Hühnerfilet
- 6 Eier
- 230 g Butter
- 1 Limette
- 1 Schalotte
- 1 Becher Sahne
- eventuell 1/2 Becher Creme fraiche
- 5 cl Weißwein
- 1 Prise Zucker

Dies ist ein sehr raffiniertes Spargel-Rezept, für das Sie schönsten, feinsten, daumendicken und gleichmäßigen Stangenspargel brauchen.

Zubereitung:

Spargel schälen und auf gleiche Länge schneiden. In 20 Gramm Butter und mit dem Weißwein in einer großen Pfanne mit Salz, etwas Limettensaft und einer Prise Zucker halb gar dünsten. Dann herausholen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen.

Estragon zupfen und Blättchen klein schneiden. Schalotte und entkernte Peperoni würfeln. Hühnerfilet in mittelgroße Würfel, Schinken (ohne Fettrand) in dünne Streifen schneiden. Beides mit der Sahne -möglichst kalt, damit das Eiweiß nicht gerinnt - der Schalotte, der Peperoni und der Hälfte vom gezupften Estragon zu einer recht festen Masse (Farce) pürieren. Eventuell mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zwei aufgetaute Blätterteigplatten mit zusammen zehn Gramm weicher Butter bestreichen, die zwei anderen Platten genau darüber legen und mit einem Nudelholz möglichst weit der Länge nach auswalzen und dann halbieren.

Die Schinkenfarce gleichmäßig um jeweils drei Spargelstangen streichen, diese auf je eine der vier Hälften legen, sodass Spargelköpfe und -enden jeweils herausgucken. Die Enden des Blätterteigs darüber schlagen, zusammendrücken und mit einem Eigelb bepinseln. Bei 200 Grad für knapp 15 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

Die restliche Butter zum Schmelzen bringen. Die übrigen fünf Eigelbe mit Pfeffer, Salz und etwas Limettensaft verquirlen. Im Wasserbad oder direkt auf sehr kleiner Flamme die Butter in dünnem Strahl und unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen unter die Eigelbe mischen. (Dies wird eine recht feste Buttersoße, genannt Hollandaise.) Zum Schluss den restlichen gehackten Estragon einstreuen. Man kann noch einen halben Becher Creme fraiche einrühren, dann ist diese Estragon-Hollandaise etwas geschmeidiger und man kann sie auch besser heiß halten. Diese Soße zusammen mit, beziehungsweise auf dem gebackenen Spargel servieren. Guten Appetit!

Filet vom Rotbarsch mit Spargelrisotto

Zutaten Rotbarschfilet für vier Personen:

- 520 g Rotbarschfilets
- 4 Scheiben Weißbrot
- Meersalz
- 1 Zweig Thymian
- Öl

Die Filets mit Meersalz auf beiden Seiten würzen. Das Weißbrot (circa 12 cm x 6 cm) hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden und auf die Größe des Fisches schneiden. Die Weißbrotscheibe auf das Fischfilet legen und vorsichtig andrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Damit die Weißbrotscheibe schön kross wird, Fisch zuerst mit der Weißbrotseite einlegen, zwei Minuten anbraten, Fisch wenden, nochmals zwei Minuten braten.

Zutaten Risotto:

- 2 Schalotten
- 50 g weißer Spargel

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



- 50 g grüner Spargel
- 15 g Butter
- 20 g kalte Stücke Butter
- 250 g Risotto-Reis
- 40 ml trockener Weißwein
- 750 ml Spargelfond
- Salz
- Pfeffer
- 20 g geriebener Parmesan

Für das Risotto Schalotten abziehen, fein hacken. Weißen Spargel ganz, grünen im unteren Drittel schälen, holzige Enden abtrennen. Spargel fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Spargelfond einmal aufkochen, unter ständigen Rühren nach und nach zum Reis geben. Kurz vor Ende der Garzeit die Spargelwürfel dazugeben so dass sie noch einen leichten Biss haben. Risotto mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Kalte Butterstücke und den Parmesan unterrühren.

Zutaten Spargelsalat:

- 90 g weißer Spargel
- 90 g grüner Spargel
- 40 g wilder Spargel
- 15 ml Traubenkernöl
- Saft einer Limette
- Salz
- Zucker

Für den Salat den grünen Spargel putzen, eventuell im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel ganz schälen und holzige Enden wegschneiden. Beide Sorten längs in dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben. Den wilden Spargel blanchieren und in Eiswasser abschrecken und zum anderen Spargel geben. Mit Traubenkernöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Risotto mit dem Spargelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und das Rotbarschfilet dekorativ dazulegen.

Gebratenes Rinderfilet mit Karotten-Ingwerpüree, Spargelspitzen und Pesto



Zutaten für vier Personen

Karotten-Ingwerpüree

- 1 kg Karotten
- 75 g Butter
- 75 g Olivenöl
- etwas frischen Ingwer
- etwas Salz, Pfeffer
- etwas Zucker

Die Karotten schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Anschließend kochen oder Dämpfen bis alles gar ist. Anschließend die Butter und das Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierstab mixen bis das Mousse richtig fein und schon fast glänzend ist. Zum Schluss die Masse mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Ingwer und Zucker abschmecken.

Grüner Spargel

- 1 Bund grüne Spargelspitzen
- etwas Butter
- etwas Meersalz
- etwas Mühlen- Pfeffer
- etwas Zucker

Den Spargel in gesalzenem Wasser knackig blanchieren und auch in gesalzenem kalten oder Eiswasser abschrecken. So behält der Spargel seine schöne grüne Farbe. Nun in einer Pfanne die Spargelspitzen mit der Butter und den Gewürzen abschmecken und so lange erhitzen bis die Butter zur Nussbutter und der Spargel bräunlich wird. - Sofort servieren!

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Rinderfilets

- 4 große Rinderfilets
- etwas Rosmarin
- etwas Thymian
- etwas Salz, Pfeffer

Falls das Rinderfilet nicht vom Metzger zugeschnitten ist, sollte es von Sehnen befreit und in etwa 200 bis 250 Gramm große Medaillons geschnitten werden.

Nun eine schwere Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen, und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. In der Pfanne mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rosmarin und Thymian würzen und das Fleisch dann auf ein Blech legen. Diesen jetzt für etwa 10 bis 15 Minuten bei 100 Grad im vorgeheizten Backofen garen. Bei diesen niedrigen Temperaturen gart das Fleisch ganz sanft und bleibt butterzart.

Pesto

- 100 g Basilikumblätter
- 30 g Rucola
- 200 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 3 geschälte Knoblauchzehen
- 20 g geröstete Pinienkerne
- 20 g geriebener Parmesan
- etwas Meersalz
- etwas Mühlen- Pfeffer
- etwas Zucker

Alle Zutaten gekühlt mit einem Mixer vermischen und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken. Zum Servieren das Pesto auf einen Teller geben, die Rinderfilets aufschneiden und auf das Pesto legen. Die Spargelspitzen und das Karotten-Ingwerpüree auf dem Teller anrichten.

Kalbsrahmgulasch mit Spargel und Champignons

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 1,5 kg (aus der Oberschale) Kalbsgulasch
- 250 g kleine braune Champignons
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 4 Schalotten
- 0,2 l Weißwein
- 0,5 l Kalbsbrühe
- 0,2 l Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 1 EL frischer Thymian
- 1 EL frischer Rosmarin
- 1 EL frisches Oregano
- 1 EL frische Petersilie
- Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 30 g Mehl
- 50 g Butter



Den weißen Spargel im Ganzen, den grünen Spargel nur am Stielansatz schälen. Alle Stangen in Stücke schneiden und mit etwas Salz und Zucker bissfest garen. Champignons putzen und in Butterschmalz einige Minuten braten. Etwas Butterschmalz in einen großen Schmortopf geben und das Kalbsgulasch portionsweise anrösten. Champignons, Weißwein, Sahne und Creme fraiche zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schmortopf verschließen und das Rahmgulasch etwa 30 Minuten bei kleiner

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE



Hitze köcheln lassen.

Schalotten schälen und in dünne Lamellen teilen, Kräuter fein hacken. Schalotten, Kräuter und Kalbsfond zum Gulasch geben und alles zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die vorgegarten Spargelstücke hinzufügen und erhitzen. Alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Mehlbutter binden. Dafür 30 Gramm Mehl mit 50 Gramm zimmerwarmer Butter vermengen und portionsweise zum Gulasch geben, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Zutaten für den Gemüsereis:

- 250 g Basmati-Reis
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Lauchzwiebeln
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Den Basmati-Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen, dann den Topf verschließen, Herdplatte ausschalten und den Reis circa 15 Minuten ziehen lassen. Die Möhren schälen, die feinen Fäden aus dem Staudensellerie ziehen, aus dem Fenchel den inneren Strunk heraus schneiden und von den Lauchzwiebeln die dunkelgrüne Haut entfernen. Die Gemüse in sehr kleine Würfel und Ringe schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüse einige Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Reis hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Kalbssteak in Pinienkernkruste mit Spargelragout

-
- **Zutaten für das Steak**
- 4 Kalbssteaks à 180 g
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Rapsöl
- Zutaten für das Spargelragout
- 500 g Spargel
- 20 g Original Irische Butter
- 3 Schalotten, gewürfelt 100 ml Weißwein 200 g Schlagsahne
1 TL Kartoffelstärke etwas Zucker 1 EL Kerbel, gehackt
-
- **Zutaten für die Kruste**
- 4 EL Pinienkerne 2 Schalotten, fein gewürfelt 2
Knoblauchzehen, gepresst 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL geriebener Parmesan
- 3 EL Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel), gehackt
- 100 g weiche Original Irische Butter



Zubereitung

Den Ofen auf 80 °C vorheizen. Das Fleisch in „Form“ bringen, also evtl. leicht klopfen. Die Steaks salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit dem Rapsöl pro Seite 3 Minuten anbraten. Nun das Fleisch 20 Minuten im warmen Ofen „ruhen“ lassen.

In der Zwischenzeit für das Spargelragout den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und den Spargel schräg in Scheiben schneiden. **Butter** in einer Pfanne schmelzen, Schalottenwürfel darin anschwitzen, dann die Spargelscheiben dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, die Sahne beimischen und ca. 20 Minuten ohne Deckel sanft köcheln lassen. Das Spargelragout mit Kartoffelstärke binden, Salz, Pfeffer, Zucker und Kerbel hinzufügen und abschmecken.



Spargel-Rezepte vom Land

Gesund genießen für wenig Geld:

Herrlich frischer Spargel und gutes Fleisch kosten weniger, als viele glauben. Hier die schmackhaften Beweise (alle Rezepte für 4 Personen)



Spargel-Erdbeer-Salat

500 g Spargel in Stücke schneiden, in Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 8 Min. garen. 5 EL Balsamico-Essig und 5 EL Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 1 EL Öl darunter schlagen. 2 gewürfelte Schalotten unterheben. 300g halbierte Erdbeeren, Spargel und 100 g Rauke anrichten. Vinaigrette darüber-gießen. Mit Parmesanobel bestreuen.

Portion: ca. 170 kcal. Preis: ca. 1,90 €

Gratinierte Schnitzel mit Spargel

750 g halbierte Spargelstangen in 3/4l Wasser mit Salz, Zucker und Zitrone ca. 15 Min. garen. 4 Schweineschnitzel salzen, pfeffern. In 2 EL Mehl, dann in 1 verquirltem Ei, zuletzt in 4 EL Paniermehl wenden. In 2 EL Öl ca. 8 Min. braten. In eine flache gefettete Form geben, Spargel darauf legen, 200 ml Sauce Hollandaise

und 2 EL Käse darüber verteilen. Im Ofen bei 225 Grad 6-8 Min. überbacken.

Portion: ca. 450 kcal. Preis: ca. 4,20 €

Gebratene Gnocchi mit grünem Spargel

1,5 kg grünen Spargel in Stücke schneiden.

1 Zwiebel fein würfeln. 800g Gnocchi (Kühlregal) in Salzwasser ca. 1 Min. garen.

2 EL Sesam anrösten. 60g Butter zufügen und darin bräunen. 1 EL Salbeiblätter zufügen. Spargel in Öl ca. 3 Min. braten. Zwiebel und Gnocchi zugeben und 3 Min. braten. Salzen, pfeffern.

Portion: ca. 580 kcal. Preis: ca. 3,10 €

Grüner Spargel mit Nudeln und Lachs

500 g grünen Spargel putzen, schräg in Stücke schneiden. 300 g Bandnudeln garen. 300 ml Milch und 100 g Sahne aufkochen, mit 2 EL Soßenbinder binden. Nochmals aufkochen. 2 EL Zitronensaft zufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Spargel in Salzwasser ca. 5 Min. garen. 500 g gestückelte Lachsfilets in Öl 3-4 Min. braten. Mit Spargel zur Soße geben.

Portion: ca. 690 kcal. Preis: ca. 2,90 €

Grüner Spargel mit Himbeer-Vinaigrette

40g Walnüsse hacken, ohne Fett ca. 3 Min. rösten. 5 EL Himbeer-Essig, Salz, Pfeffer und 1 EL Honig verquirlen. 4 EL Öl darunter schlagen. 50g aufgetaute Himbeeren (TK) durch ein Sieb streichen. Himbeermark, Nüsse und 1 gewürfelte Schalotte unter die Vinaigrette rühren. 750g geputzten Spargel in dünne Scheiben schneiden, in 2 EL Öl ca. 4 Min. braten. Mit 6 EL Wasser ablöschen, einkochen. Dressing unterheben.

Portion: ca. 270 kcal. Preis: ca. 1,80 €

Spargel mit Schweine-Medaillons

800 g Kartoffelchen abbürsten, ca. 20 Min. kochen. 1,5 kg geputzten Spargel in Salzwasser mit Zucker ca. 15 Min. garen. 8 Schweine-Medaillons in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite 1-2 Min. scharf braten. Salzen, pfeffern. Kartoffeln mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen, Spargel mit 100 g zerlassener Butter beträufeln und mit dem Fleisch anrichten.

Portion: ca. 580 kcal. Preis: ca. 4,40 €





EINE 3 TAGE BLITZ-DIÄT ZUM SCHLUSS

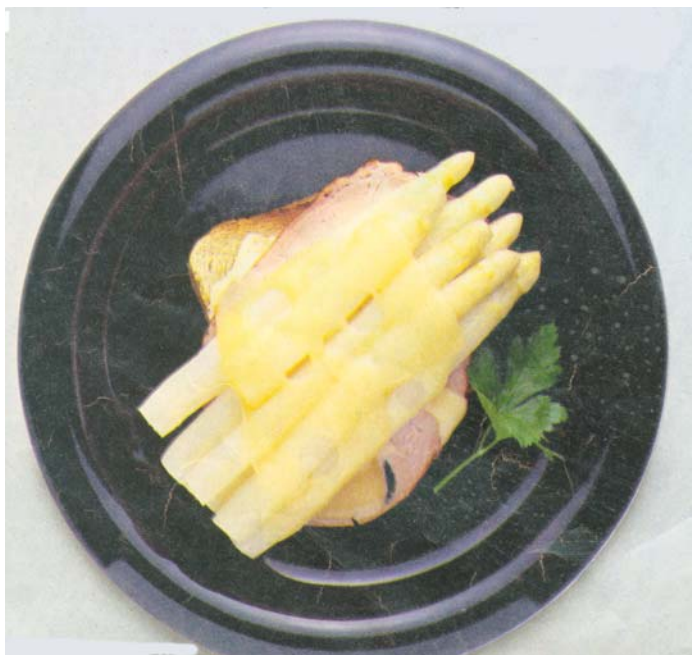
(In drei Tagen werden Sie mit dieser Blitzdiät garantiert drei Pfund leichter. 750 g des edlen Spargels dürfen Sie essen, dazu allerfeinste Beilagen. Das sind dann nur 800 Kalorien!)

1. TAG



Den Anfang macht ein klassisches Spargelgericht. Zu den gekochten Stangen gibt es mittags gewürfelte gekochte Schinken, gehackte Petersilie und geschmolzene Butter (oben). Ein Toast auf den Spargel: Auf die Brotscheibe kommen Salatcreme, Putenbrust und Emmentaler. Das Ganze wird kurz im Ofen überbacken (unten)

abends





2. Tag



mittags

Reichlich frischer Spargel ergibt mit einem leichten Rührei und vielen Kräutern eine angenehme Mittagsmahlzeit (oben). Zum Abendessen wird es edel: In den feinen Salat gehören neben den Spitzenstangen Räucherlachs, Champignons und eine cremige Salatsoße mit Joghurt und Kräutern (unten)

abends





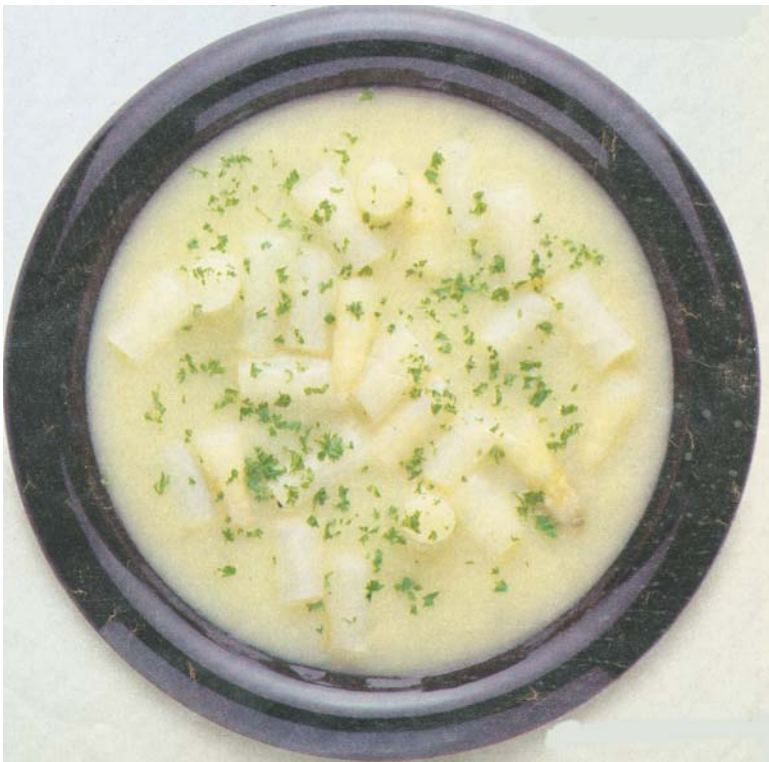
3. TAG



mittags

Zum delikaten Stangenspargel gibt es einmal ein saftiges Stück Fleisch. Das Rinderfilet wird kurz gebraten und zusammen mit einer hellen Kräutersoße serviert (oben). Die helle Spargelsuppe für den Abend wird mit einem Eigelb legiert und mit Muskat und gehackter Petersilie gewürzt (unten)

abends





1. TAG

Frühstück

FRÜCHTE-JOGHURT

1 Becher (150 g) Magermilchjoghurt
2 EßL Haferflocken Flüssig-Süßstoff
200 g Erdbeeren
Joghurt, Haferflocken und Süßstoff verrühren. Die geputzten Erdbeeren damit übergießen.

Mittagessen

SPARGEL MIT SCHINKEN

500 g Spargel
Salz Flüssig-Süßstoff
½ Bund Petersilie
2 Scheiben (50 g) gekochter Schinken
1 EßL Butter
Spargel vom Kopf zum Schnittende hin dicker werdend schälen und waschen. In wenig kochendem Salzwasser mit Süßstoff circa 15 bis 20 Minuten garen. Abtropfen lassen. Petersilie hacken, Schinken würfeln. Über den Spargel streuen. Geschmolzene Butter darübergießen.

Abendbrot

SPARGEL-TOAST

1 Scheibe Toastbrot
1 TEEL Joghurt-Salatcreme 1 Scheibe (50 g) Putenbrustaufschnitt
250 g gekochter Spargel 1 Scheibe (20 g) Emmentaler
Brot toasten, mit der Salatcreme bestreichen. Putenbrust und Spargel darauf verteilen. Käse drauflegen. Bei höchster Stufe überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

2.TAG

Frühstück

MARMELADEN-BROT

1 Scheibe Vollkornbrot
1 gehäufter Eßl Magerquark
2 TEEL Marmelade

Mittagessen

SPARGEL-KRÄUTER-RÜHREI

500 g Spargel
Salz, Flüssig-Süßstoff
1 TEEL Butterschmalz
2 Eier
1 EßL frische oder tiefgefrorene, gemischte Kräuter
Pfeffer, Muskat
Spargel schälen, waschen und in Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser mit Süßstoff 15 bis 20 Minuten garen, abtropfen lassen. Fett erhitzen, hineingeben. Eier; Kräuter und Gewürze verquirlen. Übergießen und alles stocken lassen.

Abendbrot

SPARGEL-LACHS-SALAT

250 g gekochter Spargel
50 g geräucherter Lachs
1 kleine Dose (115 g Einwaage) Champignons
1 EßL tiefgefrorene gemischte Kräuter
2 EßL Salatsoße mit Joghurt
Spargel in Stücke schneiden. Mit dem Lachs und den abgetropften halbierten Champignons anrichten. Salatsoße und Kräuter verrühren und darübergeben.

DAS MÜSSEN SIE FÜR 3 TAGE EINKAUFEN:

2 kg Spargel
200 g Erdbeeren
Tomate
Bund Petersilie
1 Paket tiefgefrorene Kräuter gemischt
1 Dose (115 g Einwaage) Champignons
100 g Rinderfilet 50 g gekochter Schinken
50 g Putenbrustaufschnitt
1 Scheibe (30 g Comed beef
50 g Räucherlachs
1 Scheibe (26 g) Emmentaler
1 Becher Magermilchjoghurt
1 Schächtelchen helle Soße

3 TAG

Frühstück

WURSTBROT MIT TOMATE

1 Scheibe Toastbrot
1 EßL Halbfett
1 Scheibe (30 g) Comedbeef
1 Tomate

Mittagessen

STANGENSPARGEL MIT RINDERFILET

500 g Stangenspargel
100 g Rinderfilet
1 TEEL Öl
Salz, Pfeffer
½ Päckchen helle Soße (1/8 l)
½ Bund Petersilie
Spargel schälen, waschen und 12 bis 20 Minuten garen. Abgießen, Spargelwasser auffangen. Rinderfilet im heißen Öl von beiden Seiten 15 Minuten braten. Würzen. 1/8 l Liter Spargelwasser abmessen und das Soßenpulver einrühren. Gehackte Petersilie unterrühren und zum Fleisch und dem Spargel reichen.

Abendbrot

SPARGELCREME-SUPPE

250 g Spargel
1 EßL Butter
1 leicht gehäufter EßL Mehl
Salz Pfeffer, Muskat
1 Eigelb
½ Bund Petersilie
Spargel schälen, in Stücke schneiden und 15 Minuten garen. Abgießen, Spargelwasser auffangen und 300 ml abmessen. Fett erhitzen. Mehl einrühren, anschwitzen lassen und mit dem Spargelwasser ablöschen. Würzen und mit dem Eigelb legieren. Spargel und gehackte Petersilie zufügen.

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

ANCHOVIS sind in Salzlake eingelegte Sprotten. (Die Sprotte wiederum ist eine nahe Verwandte des Herings, nur wesentlich kleiner.) Die frischen Fische reifen mehrere Monate in der gewürzten Lake und werden dadurch gar. Anstelle von A. können meist auch Sardellen verwendet werden.

ARTISCHOCKENBÖDEN gelten als ganz besondere Delikatesse. Die (ihrer botanischen Herkunft nach) distelartige Artischockenpflanze wird hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Verzehrt wird der fleischige Boden der aus dicklichen Schuppenblättern bestehenden Blüte. Die Zubereitung frischer Artischocken ist etwas umständlich. Man kann sich mit konservierten Böden helfen.

AUBERGINEN heißen zu deutsch Eierfrüchte, auf italienisch Melanzane. Das Gemüse, in Italien, Frankreich, Marokko und auf den Kanarischen Inseln angebaut, war bei uns noch bis vor wenigen Jahren fast unbekannt. Heute hat wohl fast jeder die charakteristisch tiefviolette walzen- oder birnenförmige Frucht zumindest schon einmal gesehen. Geschmacklich erinnert die Eierfrucht an Tomate.

BACON nennen die Dänen eine besondere Art von durchwachsenem Speck, von dem auf der Britischen Insel gewaltige Mengen vor allem zum Frühstück vertilgt werden. Dänische Viehzüchter haben eigens eine besondere Schweineart >entwickelt<, auf der dieser magere Speck >wächst<.

BAMBUS-SCHÖSSLINGE sind bei uns erklärlicherweise nur als Konserven zu haben. Es handelt sich um die jungen Sprossen von Bambusrohr, die in Aussehen, Geschmack und anregenden Eigenschaften unserem Spargel ähneln. Für Spezialitäten der ostasiatischen Küche verwendet man aber tunlichst doch das >Original<.

BASILIKUM ist ein aus Ostasien stammendes Gewürzkraut, das auch bei uns angebaut wird. Frisch ist es in den Sommermonaten zu haben; ganzjährig sind die getrockneten und grob zerriebenen Blätter im Handel.

BROCCOLO war eine rein italienische Gemüse-Spezialität, bevor er auch bei uns als Tiefkühlkost auf den Markt kam. Es handelt sich um eine Zwischenform von Blumenkohl und Spargelkohl. Auf stark verästelten tiefgrünen Stengeln sitzen gleichfarbige kleine Rosen.

CAYENNE-PFEFFER ist ein strauchartiges Tropengewächs, das paprikaartige Schoten von roter bis gelblicher Färbung und 0,5 bis 2 cm Länge trägt. Der Geschmack ist raß und schärfer als der des Paprikas. In der Küche wird Cayenne meist fein gemahlen verwendet.

CHILI-PULVER (auch Chillie geschrieben) wird durch Mahlen aus den getrockneten Schoten einer orangegelben Sorte des Cayenne-Pfeffers gewonnen. Das Gewürz ist wohl das >heißeste< unter den Pfeffer-Arten und sowohl in Asien wie in Mittelamerika sehr beliebt. Bei uns sind Erzeugnisse nordamerikanischer Gewürzmühlen erhältlich, denen >mildernde< Bestandteile beigemischt sind.

CORIANDER gilt bei uns als typisches Weihnachtsbäckerei-Gewürz, gibt aber auch manch anderer Speise eine interessante Geschmacksnuance. Die im Mittelmeer heimische Doldenpflanze trägt pfefferkornartige Früchte. In der Küche werden sie meist gemahlen verwendet.

CRABMEAT, übersetzt Krebsfleisch, ist eine u. a. in Japan und Rußland hergestellte Konserve aus Meeres-Krebsen.

CURRY-PULVER wird aus verschiedenen gemahlenden Würzstoffen (z. B. Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Curcuma, Ingwer, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt) zusammengesetzt und ist >das< indische Gewürz. In Indien selbst kennt fast jede Provinz eine andere Mischung des Currys, als Hauptmerkmal ist jedoch allen eine ausgesprochen brennende Schärfe eigen. Bei uns sind standardisierte, im Geschmack etwas milder abgestimmte Curry-Pulver erhältlich.

DILL, auch Gurkenkraut genannt, zählt zu den typischsten heimischen Küchenkräutern. Frisch ist er vom Frühsommer bis zur Blütezeit im Spätherbst zu haben, in der übrigen Zeit verwendet man die getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter und die Samen. Dill ist keineswegs ausschließlich ein Einmachgewürz, wie in diesem Buch nachzulesen.

ESTRAGON stammt aus Südeuropa und Sibirien, ist aber schon seit Jahrhunderten in unseren Küchengärten heimisch. Das Würzkräutchen läßt sich sehr vielseitig anwenden, sein Geschmack erinnert etwas an Anis. Zum Kochen nimmt man die frischen, getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter.

FENCHEL gilt bei uns zulande noch weithin als vielseitig verwendbarer Heiltee, wobei ein Sud aus den Samen bereitet wird. Dieser Gewürzfenchel trägt nämlich kleine eiförmige Früchte, bildet aber im unteren Teil der Pflanze keine Knollen. Für Abwechslung in der Küche sorgt die in Italien heimische Abart Fanocchio, der Gemüsefenchel, der Knollen und besonders dicke Stengel bildet. Der italienische Fenchel kommt von Oktober bis April auf den Markt und ist eines der schmackhaftesten Wintergemüse.

GLUTAMATWÜRZE ist eine den Eigengeschmack von Speisen hebende Streumasse mit dem Natriumsalz des Eiweißstoffes Glutaminsäure. Sie ist bei uns z. B. unter den Markenbezeichnungen >Aromat< und >Fondor< erhältlich.

HIRSCHHORN-SALZ, exakt chemisch das Ammonium-Salz der Kohlensäure, ist ein althergebrachtes Triebmittel vor allem in der Weihnachtsbäckerei. Es sollte nur für flache Backwaren verwendet werden, die man schnell bei scharfer Hitze fertig macht. Das Salz spaltet sich nämlich bei der Erhitzung in Kohlensäure und Ammoniak; letzteres würde bei dickeren Backstücken einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen.

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE

HUMMERKREBS wird eine Krebsart mit besonders langem fleischigem Schwanz genannt. Vorzugsweise anstelle von Hummer in Ragouts etc. zu verwenden, weil preislich günstiger. Dürfte allerdings frisch nur in großstädtischen Feinkost-Häusern erhältlich sein.

INGWER (kandierte und gemahlen) findet Verwendung zur Likörherstellung, in der Konditorei und in der Küche. Das Gewürz wird aus dem Wurzelstock der gleichnamigen tropischen Pflanze gewonnen, den man wäscht, trocknet und schält. In den Gewürzmöhlen werden die Stücke zu Pulver verarbeitet. Der Geschmack ist intensiv scharf-würzig. Ungetrocknete Wurzelstücke kommen in folgenden Formen auf den Markt: mit Zucker überzogen als >kandierte<, in Zuckersirup als >eingelegt< und mit Schokoladen-Kuvertüre überzogen als >Konfekt<.

KARDAMOM, die Kapsel Frucht eines tropischen Strauchs, hat viel zum Ruf der deutschen Wurstmacher beigetragen, daß sie im Würzen eine besonders glückliche Hand haben. Es ist deshalb nicht einzusehen, warum man mit Kardamom nicht auch häufiger in der Küche zubereitete Gerichte bereichern sollte.

KERBEL, ein typisches Frühjahrskraut unserer Gärten, soll manch heilsame Wirkung haben. Allein schon deshalb wäre seine häufigere Verwendung in der Küche zu empfehlen. Den getrockneten und gemahlene Blättern, mit denen man sich in der übrigen Zeit des Jahres behelfen muß, fehlt leider viel von den im frischen Zustand enthaltenen Aromastoffen.

KREBSBUTTER, eine Mischung von Krebs-Extrakten mit mindestens fünfzig Prozent Butterfett, wird von der Feinkost-Industrie als Dosenkonserve hergestellt. Eine Selbsterstellung im Haushalt ist kaum lohnend. Krebsbutter wird in erster Linie zur geschmacklichen Verfeinerung von Ragout-Saucen etc. verwendet.

LANGUSTINEN sind eine kleinere Art von Langusten, die im Mittelmeer, aber z. B. auch an der chilenischen Küste vorkommt. Langusten wiederum sind, einfach ausgedrückt, große Krebse (= Hummer) ohne Scheren.

LIEBSTÖCKEL, wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit einer Suppenwürze auch >Maggi-Kraut< genannt, ist ein weiteres Mittel der Volksheilkunde, dessen Anwendbarkeit in der feinen Küche nicht in Vergessenheit geraten sollte. Insbesondere Fleischgerichte erhalten durch Liebstöckel eine aparte Geschmacksbereicherung.

LOTOSNÜSSE sind uns vielleicht weniger geläufig als die japanischen Lotosblüten; letztere wurden allein schon durch die Operette populär. Die Nüsse haben etwa das Aussehen von großen Haselnüssen und sind bei uns in Feinkostgeschäften als Dosenkonserve (in Zuckersirup eingelegt) zu haben.

MAJORAN ist schon durch den Volksmund als >Fleischgewürz< gekennzeichnet, er wird >Wurstkraut< genannt. Sein Aroma bringt aber auch manch anderer Mahlzeit eine willkommene Bereicherung. Frischen Majoran gibt es im Sommer und Herbst, doch behalten auch die getrockneten Blätter ihre charakteristischen Geschmacksstoffe.

MANGO-CHUTNEY wird aus Mango-Pflaumen hergestellt, einer südasiatischen Steinfrucht. Die Bezeichnung Chutney besagt, daß das Mark der Mangofrüchte mit Pfeffer, Zucker, Ingwer und Rosinen zu einer dicklichen Sauce eingekocht wurde.

MUSKATBLÜTE nennt man den Samenmantel der uns geläufigeren Muskatnuß. In den westindischen Ursprungsländern wird dieser Mantel sorgfältig von der Nuß gelöst und getrocknet. Bei uns kommt die Muskatblüte, auch Macis genannt, gemahlen in den Handel. Ihre Würzkraft ist intensiver als die der Nuß.

OREGANO, abgeleitet vom lateinischen *Origanum majorana*, nennt der Italiener den wildwachsenden Majoran. Zusammen mit Salbei gehört er zu den ganz typischen italienischen Speisegewürzen. Oregano ist etwas intensiver und würzhafter im Aroma als unser heimisches Gartenkraut Majoran. Erhältlich sind die getrockneten Blätter.

PAIN (z. B. von Gänseleber), ein Brotaufstrich für Feinschmecker, ist als kleine Pastete oder in Döschen fertig zu haben. Nach den deutschen Bestimmungen muß der gesamte Fleischanteil mindestens 75 Prozent, der namengebende Fleischanteil mindestens 60 Prozent ausmachen. Das Fleisch wird scharf angebraten, fein durchgedreht und mit Butter und Gewürzen zu einer gut bindigen streichbaren Masse verarbeitet.

PAPRIKA gehört zur großen Familie der (in diesem Buch zu besonderer Bedeutung erhobenen) Pfeffergewächse. Die Schoten wachsen an einjährigen Sträuchern und unterscheiden sich voneinander einmal nach der Form (in spitze und dicke), sodann nach der Schale (in glatte und gerippte), weiter nach der Farbe (in tief grüne, hellgelbe und dunkelrote), schließlich nach dem Geschmack (in scharfe und milde) und auch nach der Größe (in großfrüchtige und kleinfrüchtige). Sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden ist einfacher, als es zunächst den Anschein hat: Für Gemüse und Salate eignen sich insbesondere die großen, grünen, milden Schoten. Die roten Varianten sind frisch oder getrocknet, hauptsächlich Gewürz. Die Schärfe des Paprika rührt aus seinem Gehalt von bis zu 0,2 Prozent an Capsaicin her, dieses sitzt überwiegend in den inneren Trennwänden der Schote und in den Samen (weshalb man diese in milderer Zubereitungen entfernt). Beim gemahlene Gewürzpaprika ist es sehr wichtig zu wissen, daß die verschiedenen Handelsbezeichnungen einen Gradmaßstab für die Schärfe des Pulvers abgeben. Von sehr mild bis raß heißen die Abstufungen: Delikateß, Edelsüß, Halbsüß, Rosen- und Scharf-Paprika. Außerhalb der Frischpaprika-Saison kann man sich für Salate mit eingelekten roten Schoten und zum Würzen mit Paprika-Mark helfen.

PASTINAKE, eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre, war ein beliebtes Gemüse bei unseren Altvorderen. Es wurde aber durch den Anbau der Kartoffel fast ganz verdrängt. Zu Unrecht, denn die Pastinaken haben einen höheren Nährwert als Möhren.

PEPERONI wird eine kleinschotige spitze Form des Gewürzpaprikas genannt. Sie kommt frisch und konserviert auf den Markt. Sparsam verwenden: sehr scharf!

PINIENSAMEN (auch als Pinienkerne bzw. -nüsse bezeichnet) sind die Samenkerne des Pinienbaums der Mittelmeerländer. Die geschälten Samen schmecken mandelartig und werden zuweilen auch anstelle von Mandeln

SPARGEL - SCHLANKES GEMÜSE

verwendet.

ROSMARIN, der Volksmund nennt das Kraut gewiß nicht zu Unrecht auch Hochzeitsblümchen, ist ein Frühjahrsgewächs unserer Küchengärten. Seinen Ursprung hat es in den Mittelmeerländern. Der Geruch der Blätter ist so fein, daß sie sich zum Aromatisieren sowohl in der Küche wie auch in der Parfümerie eignen.

SAFRAN »macht den Kuchen gel«, heißt es in unserem Kindervers. Das Gewürz ist eines der ältesten, mit dem überhaupt Handel betrieben wurde, und eines der kostbarsten. Letzteres rührt ganz einfach daher, daß es notwendig ist, 80 000 Narben aus der Blüte der Schwertlilienpflanze Safran mit der Hand zu pflücken, um ein Kilogramm Gewürz zu erhalten. Anbauländer sind unter anderem Österreich, Persien und Spanien.

SALBEI war ein beliebtes Hausmittel aus der Kiepe der früheren Kräuterweiblein. Als Küchenwürze haben ihn die Italiener populär gemacht. Das frische Kraut wird bei uns im Frühsommer geerntet, die getrockneten Blätter büßen kaum an Wirkungskraft ein. Bei der Dosierung in der Küche sollte man sehr vorsichtig sein, starker Salbeigeschmack wird oft als unangenehm empfunden.

SARDELLENPASTE stellt die Fischindustrie aus der im Mittelmeer und an den westeuropäischen Küsten gefangenen, zur Familie der Heringe gehörenden Sardelle her. Der Fisch wird (wie die aus Sprotten gewonnenen Anchovis) in Salzlake gar gemacht. Für die Paste, die meist in Tuben abgefüllt wird, werden die durchgereiften Sardellen noch fein gemahlen.

SCAMPI sind kleine Mittelmeer-Langusten.

SESAM-SAMEN braucht man als Gewürz für einige tropische Spezialitäten. Etwas geläufiger ist uns das aus den Samen der ostindischen Pflanze gewonnene Sesam-Öl, das bei uns zuweilen als Speise-Öl zu haben ist.

SHERRY ist eine englische Verballhornung der Bezeichnung für einen der berühmtesten spanischen Dessertweine: Xeres.

SOJA-SAUCE gewinnen japanische und chinesische Fabriken durch Vergären von gekochten und gemahlene Soja-Bohnen. Die Sauce ist leichtflüssig, dunkelbraun bis kaffeefarben und von angenehm würzhaftem Geruch. Auf Speisen hat sie neben ihrer Würzkraft eine stark färbende Wirkung.

THYMIAN, das wild wachsende Wegrandkraut mit seinen blauen Blüten, galt in der Volksmedizin speziell als nervenstärkend. Mittlerweile längst gärtnerisch angebaut, wurde Thymian zu einem beliebten Wurstgewürz, seine Verwendung in der Küche hat weiten Spielraum. Die frischen Blätter und Blüten gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer, die getrockneten Blätter halten das ganze Jahr über vor.

TRÜFFELN sind heute wie vor Jahrhunderten mit der kostbarste Bestandteil des Feinschmecker-Repertoires. Die nuß- bis faustgroßen dunkelbraunen Pilze haben eine rau genarbte Oberfläche und wachsen in Laubwäldern unter der Erdoberfläche. Deshalb bedarf es zum Aufstöbern der Trüffel besonders auf deren Geruch abgerichteter >Jagdtiere< - hauptsächlich richtet man Hunde und Schweine dazu ab. Die begehrtesten >Jagdgründe< liegen in Perigord in Südfrankreich, die Saison ist dort im Spätherbst.

VE-TSIN ist die chinesische Bezeichnung für ein >Feinschmeckerpulver<, das aus Natrium-Glutamat (siehe >Glutamatwürze<) besteht.

WASSERKASTANIEN sind eine unseren Maronen ähnliche China-Frucht. Sie sind bei uns in Feinkostgeschäften als Konserve zu haben.

WASSER-KRESSE, auch Brunnen-Kresse genannt, gilt als hervorragendes Mittel für Frühjahrskuren. Das Kraut wächst wild an Gewässerufeln, es wird aber auch angebaut. Man kann Salate daraus bereiten, es hat aber auch eine intensive Würzkraft. Der Geschmack ist scharf rettichartig.

WORCESTERSHIRE-Sauce ist nach der gleichnamigen englischen Grafschaft benannt. Bei ihrer vielfältigen Zusammensetzung (Pfeffer, Ingwer, Nelken, Piment, Curry, Senf, Paprika, Zwiebeln, Cayenne, Knoblauch, Tamarindenmus, Pilze, Salz, Zucker, Malz-Essig und Sherry) ist es notwendig, sie vor Gebrauch immer gut zu schütteln. Man würzt mit dieser Sauce z. B. Ragouts, Pasteten, Fisch, aber nur tropfenweise.