

Spargel aus Schleswig-Holstein frisch auf den Tisch

Mehr noch als bei anderen Gemüsearten spielt beim Spargel die Frische eine ganz besondere Rolle. Der schleswig-holsteinische Spargel wird zu 90 % direkt vermarktet, d.h. der frisch gestochene Spargel wird Ab-Hof, in Hofläden, an Straßenständen, auf dem Wochenmarkt und an gewerbliche Abnehmer (Gastronomie, Großküchen etc.) verkauft.

Die Spargelsaison beginnt in Schleswig-Holstein i.d.R. Ende April und dauert je nach Saisonverlauf und Zustand der Anlage bis Mitte bzw. Ende Juni. In Schleswig-Holstein dominiert eindeutig der Anbau von Bleichspargel. Achten Sie also auf die Zeichen, die für Frische stehen:



Über Einkaufsmöglichkeiten von Spargel und weiteren Lebensmitteln direkt vom Erzeuger informieren Sie sich im Internet unter:

www.lwk-sh.de

Stichpunkt: Land erleben & genießen

Spargelinfo

Tipps, Rezepte und Kurioses
rund um den Spargel



Küchentipps und Tricks:

Tipp 1:

Spargel einkaufen – so geht's

Da Spargel relativ teuer ist, sollte man ihn nur beim Direktvermarkter oder auf dem Wochenmarkt kaufen und dabei sicherstellen, dass er aus der Region kommt. Ob die Stangen dick oder dünn sind ist egal.

Wichtig:

Die Schnittflächen müssen prall und saftig sein.

Die Stangen müssen fest sein.

Beim Aneinanderreiben entsteht ein quietschendes Geräusch.

Beim Aneinanderschlagen ein klingendes Geräusch.

Die Köpfe sollten fest und geschlossen sein.

Die Schale sollte glänzen.

Er sollte aromatisch riechen.

Holzigen Spargel erkennt man daran, dass sich die Spitzen zum Ende hin verjüngen und die Schnittenden trocken und faserig sind.

Tipp 2:

Spargel aufbewahren – so geht's

Am besten ist es natürlich, wenn der Spargel frisch gestochen verwendet wird. Geht das nicht, wird der Spargel in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen und hält sich dann noch zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Wer auch noch nach dem 24. Juni Spargel genießen möchte, friert den Spargel einfach ein. Im Ganzen, geschält, eingefroren, hält er sich zwei bis drei Monate und muß zur Zubereitung nur noch in siedendes Salzwasser, dem eine Messerspitze Zucker zugegeben wird, gegeben und ca. 20 Minuten gegart werden.

In Stücken, etwa 3 Minuten blanchiert, mit Spargelwasser eingefroren, ist er etwa 6 bis 9 Monate lagerfähig. Grüner Spargel, der 1 Minute blanchiert wurde, ist 8 bis 12 Monate tiefgekühlt haltbar.

Spargel mit verschiedenen Saucen

Basilikum-Sauce

50g Bacon, 1 Eßl. Olivenöl, 20g Butter, 2 Eßl. Zwiebelwürfel, 1 Teel. Mehl, 125 ml Kalbsfond, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, durchgepresste Knoblauchzehe, 1 Bund Basilikum (fein gehackt)

Den Bacon in feine Streifen schneiden und in 1 Eßl. Olivenöl knusprig braten. Die Butter im Bratfett auslassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und mit der Sahne und dem Fond ablöschen und ohne Deckel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und durch ein feines Sieb streichen. Das Basilikum in der Sauce pürieren.

Tomaten-Basilikum-Vinaigrette

2 Tomaten, 1 Bund Basilikum, 1 Schalotte, fein gewürfelt, 1 Teel. Butter, 2 Teel. Sherry- oder Weißweinessig, 20 ml Öl, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 2 Teel. Zitronensaft.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. 1 Schalotte in der Butter andünsten. Mit der Flüssigkeit ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenwürfel und Basilikumstreifen darunter heben. Warm oder kalt zum Spargel servieren.

Curry-Joghurt-Sauce

1 Eßl. gehackte Korianderblätter, $\frac{1}{2}$ Eßl. scharfes Curry-Pulver, 3 Eßl. Öl, 50 ml Geflügelfond, 150g Joghurt, 50 ml Sahne, 1 Eßl. Hellen Saucenbinder, Salz, Korianderblätter

Korianderblätter und Curry in dem Öl anschwitzen und mit dem Geflügelfond aufkochen. Joghurt, Sahne und Saucenbinder verquirlen zu der Sauce geben und unter kräftigem Schlagen mit dem Schneebesen 1 Minute kochen lassen. Mit Salz würzen und durch ein feines Sieb streichen. Mit den Korianderblättern garnieren.

Safran-Hähnchenbrust mit Spargel

1 kg weißen Spargel, küchenfertig, 600 g Hähnchenbrustfilet, 1 Eßl. Butterschmalz, Pfeffer, Salz, 150 ml Spargelfond, 150 ml Sahne, 1 Döschen Safranfäden, 1 Teel. Stärkemehl

Den Spargel in Stücke schneiden. Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen, den Spargel zugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe ablöschen, Sahne und Safranfäden zugeben und zum Kochen bringen. Die Stärke in wenig Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Den Spargel auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben. Dazu passen grüne Bandnudeln oder heimische Kartoffeln.

Gebratener Spargel mit Zanderfilet

250 g Tomaten, 500 g Spargel, 4 Zanderfilets à 150 g, 1 kleines Bund Basilikum, , 2 Eßl. Olivenöl, 2 Eßl. Butterschmalz, 100 g Zwiebeln (fein gewürfelt), 2 Knoblauchzehen (durchgepresst)

Die Tomaten blanchieren, abschrecken, pellen, vierteln und die Kerne herausschaben. Den Spargel schälen und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Gräten aus den Zanderfilets entfernen. Das Basilikum waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Spargelstücke in heißem Olivenöl rundherum leicht braun anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und heiß werden lassen, das Gemüse salzen und pfeffern und im heißen Butterschmalz bei starker Hitze auf jeder Seite zwei Minuten braten. Basilikumstreifen unter das Gemüse mischen und das Gemüse mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passen Kartoffeln, frisches Baguette oder eine Wildreis-Mischung.

Tipp 3:

Spargel zubereiten – so geht's

Schälen – aber wie?

Die Stangen mit der Spitze nach unten flach auf Hand und Unterarm legen, damit sie beim Schälen nicht abbrechen. Unterhalb des Kopfes ansetzen und immer von der Spitze in Richtung Schnittstellen schälen.

An der Spitze zunächst sehr dünn, zum Ende hin etwas dicker schälen.

Holzige Enden abschneiden; je älter der Spargel, desto großzügiger. Frischer grüner Spargel läßt sich besonders leicht zubereiten. Ihn braucht man nicht zu schälen, hier reicht es die unteren Enden abzuschneiden, bzw. das untere Drittel zu schälen.

Zubereitung:

Spargelschalen und Enden eigenen sich hervorragend, um daraus einen Spargelfond herzustellen. Dazu die Schalen und Enden in kaltem Wasser zum Kochen bringen. 20 Minuten auskochen lassen und dann den Spargelfond durch ein Sieb abgießen.

Vor dem Garen sollten die Spargelstangen portionsweise zusammengebunden werden, da sie dann beim Herausheben nicht so leicht brechen. Ins Spargelwasser gehören Salz, Butter und Zucker, diese Mischung verfeinert den Geschmack.

Die Kochzeit von weißem Spargel beträgt etwa 12 bis 18 Minuten, je nach Stangendicke. Die von grünem Spargel liegt zwischen 6 bis 10 Minuten. Für die Garprobe sollte man eine Spargelstange über die Gabel legen: liegt sie elastisch darüber, so ist der optimale Garzeitpunkt erreicht. Ein Stück Weißbrot im Garwasser saugt die Bitterstoffe auf. So wird ihr Spargel milder und aromatischer. Das Brot nach dem Garen entfernen. Ein Schuß Zitronensaft, erhält die schöne weiße Farbe des Spargels.

Übrigens:

Man kann Spargel auch roh verzehren, mit wenig Wasser auch Dünsten. In Butter anschwenken, wenig Wasser zugeben und dann schmoren. Den gegarten Spargel abtropfen lassen, damit er später die Sauce besser aufnimmt.

Spargel ist Spitze

Wer Wert auf eine gesunde Ernährung legt, hat im Spargel einen guten Verbündeten gefunden. Denn er stellt im Frühjahr die ideale Möglichkeit dar, in besonders wohlschmeckender Form etwas für die Gesundheit zu tun.

Warum Spargel so gesund ist?

Durch seinen hohen Gehalt an Kalium und Asparaginsäure fördert Spargel die Entwässerung des Körpers wie kein anderes Gemüse.

Durch den hohen Gehalt an den Vitaminen A, C und E ist Spargel ein wahres Vitalstoffwunder. Schon eine Portion Spargel à 500g deckt den Tagesbedarf an Vitamin C zu 80 Prozent und an Vitamin E zu 90 Prozent.

Den Weltrekord hält Spargel in Sachen Folsäure: Hundert Gramm des Gemüses decken bereits den Tagesbedarf dieses Vitamins. Folsäure ist das am weitesten verbreitete Mangelvitamin und Sündenbock für Müdigkeit nervöse Unruhe, Verzagtheit, Konzentrationsmangel und früh ergrautes Haar.

Zusätzlich enthält der Spargel auch noch Saponine (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe), die cholesterinsenkend wirken und vor Krebs schützen. Durch seinen geringen Kaloriengehalt und seine Bekömmlichkeit eignet er sich hervorragend für jede Art von Frühlingskur.

Da war doch noch etwas:

Grün oder weiß – ein feiner Unterschied!

Der grüne Spargel wächst über der Erde und enthält mehr Vitamin C als weißer. Der weiße Spargel wird bereits gestochen, bevor er das Licht der Welt entdeckt hat und enthält mehr Asparaginsäure.

Darf man rohen Spargel essen?

Aber sicher. Rohes Spargel enthält sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als gekochter, denn viele der Inhaltsstoffe sind wasserlöslich und gehen ins Kochwasser über.

Spargelrisotto

750 g weißer Spargel, 250 g dünne Bundmöhren, 200 g Zuckerschoten, 1 mittelgroße Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Eßl. Öl, 250 g Risottoreis, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 1 Teel. Zucker, $\frac{1}{2}$ Eßl. Butter, $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel, 6 Stiele glatte Petersilie, 14 Esatragonblätter, 50 g Sahne

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser einen Spargelfond herstellen. Die Spargelstangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Möhren putzen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zuckerschoten putzen. Den Spargelfond abgießen, $\frac{1}{2}$ l abmessen und nochmals aufkochen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Im Öl glasig dünsten und den Reis hinzufügen. Wenn dieser glasig wird mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Spargelfond aufgießen und bei schwacher Hitze im offenen Topf 8-10 Minuten einkochen lassen, bis an der Oberfläche kleine Löcher entstehen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10-12 Minuten ausquellen lassen und warm stellen. Den restlichen Spargelfond in einem Topf mit Salz, Zucker und Butter aufkochen lassen. Den Spargel darin in 10 Minuten bissfest garen.

Mit einer Schaumkelle herausheben. Die Möhren 5-7 Minuten und anschließend die Zuckerschoten 3-5 Minuten im Fond köcheln lassen. Das Gemüse abtropfen lassen und auf den Reis geben. Während das Gemüse gart die Kräuter waschen, fein hacken und auf den Reis geben. Die Sahne steif schlagen und diese vorsichtig mit den Kräutern und dem Gemüse unter den Reis ziehen.

Wussten Sie es ?

Spargel wurde von den alten Ägyptern ebenso geschätzt, wie von Griechen und Römern. Plato erwähnte Spargel in seinen Schriften, Aristophanes widmete ihm manchen Vers.

Ursprünglich stammte der Spargel aus Kleinasien. Dort war er als Heilpflanze bekannt. Schon damals galt der Spargel als „Nierenputzer“.

Spargellasagne

2 kg weißer Spargel, 1 Gemüsezwiebel, 500 g Champignons, 1 Bund glatte Petersilie, Salz, 2 Teel. Zucker, 2 Eßl. Butter, 400 g Sahne, 2 gehäufte Eßl. Mehl, weißer Pfeffer, 2 Teel. Steinpilzhefebrühe (Reformhaus), 250 g grüne Lasagneblätter, 20 g geriebenen Parmesan, 20 g Butterflöckchen

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit 2l Wasser einen Spargelfond herstellen. Den Spargel schräg in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Gemüsezwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken. 600ml des Spargelfonds abmessen und beiseite stellen. Restlichen Fond mit 1 Teel. Salz, dem Zucker und 1 Eßl. Butter aufkochen lassen. Spargel darin 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze vorgaren, abtropfen lassen.

1 Eßl. Butter in einem großen Topf zum schmelzen bringen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Champignons untermischen und 4-6 Minuten dünsten. Mit 600ml Fond und der Sahne aufgießen, zum Kochen bringen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Steinhefepilzbrühe und Petersilie würzen.

Den Boden einer Auflaufform mit Pilzsauce dünn bedecken. Ein Viertel der Lasagneblätter darauf verteilen. Darauf ein Drittel des Spargels geben und mit einem Viertel der Pilzsauce bedecken. Restliche Zutaten ebenso einschichten. Die letzte Schicht sollte aus Sauce bestehen. Mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen bei 170-190 °C 40 bis 45 Minuten backen.

Anbauggebiete in Schleswig-Holstein

Der sog. „Speckgürtel“ von Hamburg, der klimatisch begünstigte südöstliche Landesteil zwischen Lübeck und Lauenburg sowie der Raum Neumünster sind die Hauptanbauggebiete in Schleswig-Holstein. Bis vor einigen Jahren galt der Nord-Ostsee-Kanal noch als imaginäre Grenze für den Spargelanbau im Lande. Dank neuer Spargelsorten, verbesserter Kulturtechnik, aber vor allem dank der Verfrüfung durch Flachbedeckungsmaterialien dringt der Spargelanbau auch in die nördlichen Regionen Schleswig-Holsteins vor. Die Spargelbetriebe mit Direktvermarktung finden Sie im Faltblatt „Spargelstraße Schleswig-Holstein“.

Spargel klassisch - mit Schinken, Kartoffeln und gebräunter Butter

2 kg weißer Spargel, 1 kg neue Kartoffeln, Salz, 2 Teel. Zucker, 1 Eßl. Butter, $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie, 4 Cocktailtomaten, 4 Stiele Basilikum, 225 g dünn angeschnittener geräucherter Schinken, 225g dünn aufgeschnittener gekochter Schinken, 150g dünn aufgeschnittener Parmaschinken, 100g Butter

Den Spargel putzen. Nach Belieben aus den Schalen einen Fond mit 2l Wasser herstellen. Die Kartoffeln waschen.

Spargelfond in einen großen Topf gießen, mit einem Teel. Salz, dem Zucker und einem Eßl. Butter aufkochen lassen. Kartoffeln aufsetzen und in etwa 20 Minuten gar kochen lassen. Spargel nach Belieben bündeln oder in den Einsatz des Spargeltopfes legen und im Spargelfond 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Petersilie waschen und fein hacken. Tomate und Basilikum waschen und trocknen. Den Schinken auf einer Platte anrichten und mit Tomate und Basilikumblättern garnieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und goldgelb bräunen. Kartoffeln abgießen, schälen und mit der Hälfte der Petersilie in einer Schüssel anrichten. Spargel abtropfen lassen auf eine Servierplatte geben, mit 4 Eßl flüssiger Butter beträufeln und mit der restlichen Petersilie garnieren. Restliche heiße Butter dazureichen.

Das schnelle, leichte Rezept:

Spargel mit Schweinemedallions und Rucola

2 kg weißen Spargel, Salz, 2 Teel. Zucker, 500 g Schweinefilet, in 8 Scheiben schneiden, 4 Teel. Öl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 24 Eßl. Brühe, 120 g Rucola

Den Spargel putzen und in Fond oder leicht gesalzenem und gezuckertem Wasser 15-20 Minuten kochen. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern und im heißen Öl ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und die Zwiebel im Bratfett andünsten. Die Brühe zugeben, erhitzen. Über den abgetropften Spargel geben. Mit Schweinemedallions und Rucola anrichten.

Spargelcremesuppe

1 kg weißer Spargel, 4 Schalotten, 1 Eßl. Butter, 2 Teel. Butter, 1 Teel. gekörnte Fleischbrühe, 200 g Sahne, 1 Teel. Speisestärke, 1 Eßl. tiefgekühlte Butter, Salz, weißer Pfeffer, 1 Msp. Gemahlene Muskatnuß, 1 Eßl. Schnittlauchröllchen

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser einen Spargelfond herstellen. Spargelspitzen 3 cm lang abschneiden, Spargelstangen in feine Streifen schneiden.

Den Spargelfond abgießen und aufkochen lassen. Die Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten bissfest garen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. 1 Eßl Butter in einem großen Topf schmelzen lassen, die Schalotten darin glasig dünsten. $\frac{1}{4}$ l Spargelfond abmessen, mit den Spargelscheiben, Zucker und Brühe in den Topf geben. Spargelscheiben in 15-20 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten. Spargel mit dem Pürierstab pürieren und nach und nach $\frac{1}{4}$ l Fond zugießen. Die Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals pürieren und die Sahne unterrühren. Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen in die Suppe schlagen und einmal aufkochen lassen. Eiskalte Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab schaumig durchschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Spargelspitzen in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipp:

Aufpeppen kann man die Suppe noch durch Zugabe von 4 Scheiben feingeschnittenem geräucherten Lachs oder 80g Krabben. Diese einfach mit den Spargelspitzen zur Suppe geben und erwärmen.

Botanik:

Spargel ist eine mehrjährige Staudenpflanze und gehört zur Familie der Liliengewächse. Zu seinen Verwandten zählen z. B. Knoblauch, Schnittlauch und das Maiglöckchen. Verwendet werden nur die jungen Sprosse. Nach der Ernte, die spätestens am 24. Juni abgelaufen ist, hat die Pflanze noch genügend Zeit, sich nach dem Abstecken der Triebe zu regenerieren, um in der nächsten Saison kräftige Spargelstangen hervorzubringen.

Kräutercrepes mit weißem Spargel

100 g Mehl, 250 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 kg weißer Spargel, 1 Eßl. Zucker, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 3 Eier, 8 Teel. Öl, $\frac{1}{4}$ Bund Dill, 3 Eßl. Kräutersenf, 2 Eßl. Honig, 1 Eßl. Weißweinessig, 200 g Räucherlachs

Mehl und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, ausquellen lassen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen quer halbieren. Den Spargel mit Salz und Zucker in kochendes Wasser geben, 8-10 Minuten garen, vom Herd nehmen und warm stellen.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie abzupfen und fein hacken. Eier und $\frac{2}{3}$ der Kräuter zum Teig geben und verrühren. In einer Pfanne (18-20 cm) jeweils 1 Teel. Öl erhitzen und nacheinander aus dem Teig acht dünne Crêpes backen. Inzwischen den Dill abzupfen und hacken. Senf, Honig, 2 Eßl. Wasser und den Essig verrühren, Dill zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel gut abtropfen lassen. Jeweils einige Scheiben Lachs und Spargelstangen in Crêpes einschlagen, mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Gebratener Spargel

2 kg weißer Spargel, 300 g Penne, Salz, 1 Bund Rauke, 50 g Kürbiskerne, 8 Eßl. Olivenöl, Pfeffer, 50 g Butter, 1 durchgepreßte Knoblauchzehe, Cayennepfeffer, 50 g gehobelter Parmesan

Weißer Spargel waschen, schälen und in schräge schmale Scheiben schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten, abschrecken und abtropfen lassen. Rauke waschen, verlesen und hacken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Spargel in 4 Portionen in je 2 Eßl. heißem Olivenöl 2-3 Minuten unter rühren braten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Nudeln, Knoblauch, Spargel, Rauke und Kürbiskerne darin mischen und erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Käse bestreut servieren.