

8 Gründe, Spargel zu genießen

Leicht & sinnlich



Der Frühling hat begonnen und mit ihm die Spargelsaison. Ob in Butter geschwenkt oder mit Sauce Hollandaise serviert, ob als Suppe oder Salat: Aus diesem Edelgemüse lassen sich viele schmackhafte Gerichte auf den Tisch zaubern. Sinnliches Schlemmen erlaubt: Die entwässernde Wirkung von Spargel hilft dem Körper beim entschlackenden „Frühjahrsputz“. Wussten Sie, dass wildwachsender Spargel in Ägypten bereits um 4500 v. Chr. als Nahrungs- und Heilpflanze verwendet worden ist? Heute kennt man etwa 300 Spargelarten, von denen über 100 im Mittelmeerraum und in Asien verbreitet sind. Bei uns ist der „*asparagus officinalis*“ heimisch. Ob weiß, grün oder violett: Schnell zubereitet verspricht er wahren Genuss, ist arm an Kalorien, aber umso reicher an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

1. Genüssliches Entschlacken

Spargel besteht zu 95 Prozent aus Wasser. Die enthaltene Asparaginsäure sorgt für die harntreibende Wirkung des Stangengemüses. Positiver Effekt: Gift- und Schlackenstoffe werden aus dem Körper ausgeschwemmt und das Blut gereinigt. Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe Saponine und Fructane unterstützen den Entschlackungs- und Entwässerungsprozess.

2. Wenig Kalorien

Spargelschlemmen mit gutem Gewissen? Auf jeden Fall: Denn rund 100 g Spargel haben nur 17 Kalorien. Es sind die cremigen Saucen wie etwa Hollandaise, die ins Gewicht fallen. Tipp: Einfach etwas geriebenen Parmesan über den heißen Spargel streuen. Das verfeinert den Geschmack ohne der Figur zu schaden.

3. Schwungvoll im Frühling

Der lange Winter hat nicht nur uns, sondern auch unseren Körper träge gemacht. Es wird Zeit, die Verdauung mit einer gesunden Portion an Ballaststoffen wieder in Schwung zu bringen. Dafür sorgen die im Spargel enthaltenen unverdaulichen Faserstoffe.

4. Wichtige Folsäure

Fest steht: Folsäure ist unentbehrlich bei der Zellneubildung und -teilung. Darüber hinaus zeigen Studien den günstigen Effekt einer guten Folsäureversorgung auf die Vorbeugung von Darmkrebs, Herzerkrankungen und Alzheimer. Gut zu wissen: Spargel ist reich an diesem wichtigen B-Vitamin. Mit einer Portion von 250 g Spargel wird der Tagesbedarf an Folsäure komplett gedeckt.

5. Frischer Genuss

Je fortgeschrittener die Spargelsaison, desto kritischer der Blick auf dessen Qualität. Machen Sie den Check. Erntefrischer Spargel glänzt und zeichnet sich durch fest geschlossene Spitzen sowie saftige Schnittstellen aus. Je knackiger, desto besser: Lassen sich die Stangen biegen, hat dieser Spargel seine beste Zeit bereits hinter sich. Tipp für die Lagerung: Ungeschält, in ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt, hält sich Spargel bis zu drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

6. Stärkt das Immunsystem

Wussten Sie, dass 250 g gekochter Spargel bereits die Hälfte des täglichen Bedarfs an Vitamin C abdeckt? Im chlorophyllhaltigen Grünspargel steckt besonders viel Vitamin C. Weitere

Pluspunkte dieser überaus würzigen Sorte: Grünspargel muss fast nicht geschält werden und nimmt weniger Kochzeit in Anspruch.

7. Mit Köpfchen zubereiten

Spargelstangen sind reich an zahlreichen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Vor allem in den Spargelköpfen steckt eine geballte Ladung an Magnesium, Kalium, Eisen und Zink. Nicht umsonst kochen „Spargelprofis“ dieses exquisite Gemüse in speziellen langförmigen Spargeltöpfen. Dabei stehen die Stangen im Wasser und die wertvollen Spargelköpfe werden schonend im Dampf gegart.

8. Bunte Auswahl

Weiß, grün oder violett: Spargelgerichte können zum wahren Augenschmaus werden. Wie es zu den unterschiedlichen Farbnuancen kommt? Das hängt davon ab, ob der Spargel unter der Erde – wie das beim weißen Klassiker der Fall ist – wächst oder oberhalb. Denn erst durch das Sonnenlicht bildet sich im Spargel Chlorophyll und färbt das Gemüse zuerst rosa-violett und schlussendlich grün. Zum Geschmack: Weißer Spargel ist besonders mild, violetter etwas würziger. Der Grünspargel verzaubert durch eine fast nussartige Würze. _____



SPAR Natur*pur Bio-Spargel und Grüner Bio-Spargel sind sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht eine sehr gesunde Angelegenheit!



Spargelpizza mit Feta

pro P.: 637 kcal, 17,8 g EW, 34 g Fett, 64 g KH

Zutaten für 4 Personen:

Pizzateig (400 g) aus dem Kühlregal
1 Dose gewürfelte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 TL getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
500 g grüner Spargel
2 EL schwarze Oliven
150 g Feta

1. Den Teig auf dem Backblech ausbreiten. Den Backofen auf 250 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Die Tomaten in eine Schüssel füllen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian und 1 EL Öl unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teig verstreichen.
2. Den Spargel waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und die Stangen schräg in gut 1 cm breite Stücke teilen. Mit Oliven auf der Tomatensauce verteilen.
3. Feta in Würfel schneiden und auf der Pizza verteilen. Mit übrigem Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis der Käse schön gebräunt ist.



BUCHTIPP: Cornelia Schinhardt: Spargel, Gräfe und Unzer Verlag



Kalbsnüsschen mit Spargel

pro P.: 497 kcal, 41,9 g EW, 30 g Fett, 16 g KH

Zutaten für 4 Personen:

700 g Kalbsnuss, Salz und Pfeffer,
60 g Haselnüsse, 50 g Butter, 2 EL Öl,
200 g Wild- und Langkornreis,
je 8 Stangen grüner und weißer
Spargel, 1 Schalotte, 4 junge Wirsing-
kohlblätter, Safransauce, 1/8 l Wer-
mut, einige Safranfäden, 1/4 l Obers

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Spargel waschen, Enden abschneiden, den weißen Spargel schälen, Nüsse hacken.
2. Die Kalbsnuss in 8 Stücke schneiden, salzen, pfeffern. Fleischstücke in den gehackten Nüssen wenden und im erhitzten Butter-Öl-Gemisch braten. Dann im Backofen 20 Minuten fertig garen.
3. Den Reis 20 Minuten zugedeckt garen lassen. Den Spargel über Dampf bissfest garen und in je 4 Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.
4. 30 g Butter erhitzen, die Schalotte anschwitzen. Die Spargelstücke beifügen, salzen, pfeffern und warm stellen.
5. Für die Safransauce den Bratrückstand mit dem Wermut ablöschen, auf die Hälfte reduzieren und passieren. Mit Obers und Safranfäden zu einer cremigen Sauce einkochen lassen.
6. Die Kohlblätter in Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Den Reis anrichten. Je 1 Kohlblatt danebenlegen und zuletzt mit je 2 Kalbsnüsschen und dem Spargel sowie der Sauce auf dem Blatt servieren.



Pochiertes Kalbsfilet mit Spargel und Ziegenfrischkäse

pro P.: 419 kcal, 35,5 g EW, 29 g Fett, 4 g KH

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kalbsfilet, 2 EL Olivenöl,
2 Basilikumzweige, 1 Thymianzweig,
7 Rosmarinzweige, 3 Kerbelzweige,
2 Petersilienzweige, Salz und Pfeffer,
24 Stangen grüner Spargel, etwas
Butter, 100 g Ziegenfrischkäse,
1/8 l Obers, je 1 EL Schnittlauch,
Minze und Estragon

1. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben. Die Kräuter fein hacken und das Fleisch darin wälzen. Das Filetstück zuerst in Frischhaltefolie, danach in Alufolie straff einwickeln.
2. Den Spargel von oben 10 bis 15 cm kürzen und die Spitzen bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Schnittlauch, die Minze und den Estragon waschen und fein hacken.
3. Die Fleischrolle im Wasserbad bei 80 °C 20 Minuten pochieren. Anschließend die Rolle herausnehmen und 7 bis 8 Minuten ruhen lassen, danach aufschneiden.
4. Den Spargel in Butter erwärmen. Den Frischkäse mit dem Obers vermischen, Schnittlauch, Minze und Estragon zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Kalbsfilet auf dem Spargel anrichten, den Frischkäse daneben drappieren.

BUCHTIPP: Spargel: Einfach & gut, Leopold Stocker Verlag



Spargeltarte mit Passionsfrüchten

pro P.: 650 kcal, 12 g EW, 47 g Fett, 44 g KH

Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner Spargel
 ½ TL Salz
 240 g Zucker
 100 g Butter
 1 Rolle frischer Blätterteig
 10 Passionsfrüchte
 Saft von 4 Limetten
 150 g Sauerrahm
 8 Eigelb

1. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Stangen in 500 ml kochendem Salzwasser mit 100 g Zucker etwa 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Butter schmelzen. 4 feuerfeste Förmchen (ca. 10 cm ø) einbuttern, mit Blätterteig auslegen und mit der restlichen Butter bestreichen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
3. 8 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit dem Limettensaft mischen, restlichen Zucker unterrühren und die Masse aufkochen. Vom Herd nehmen und Sauerrahm sowie Eigelb unterrühren. Creme auf dem Blätterteig verteilen.
4. Spargelstangen darauflegen und im Ofen etwa 18 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Förmchen auf die unterste Schiene stellen. Die fertigen Tartes mit den restlichen halbierten Passionsfrüchten garnieren.



Hähnchenroulade mit Spinat und Spargel

pro P.: 383 kcal, 40 g EW, 20 g Fett, 5 g KH

Zutaten für 4 Personen:

80 g Blattspinat
 8 Hühnerschnitzel
 Salz und Pfeffer
 Je 8 Stangen weißer und grüner Spargel
 1 Prise Zucker, 1 TL Butter
 60 g Frischkäse
 1 EL Butterschmalz
 250 ml Weißwein
 150 ml Sahne

1. Spinat gründlich waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Die Hühnerschnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel waschen, weißen Spargel schälen und beide Sorten in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Abgießen, Kochsud aufbewahren und abtropfen lassen.
2. Die Hühnerschnitzel mit Frischkäse bestreichen und den Blattspinat darauf verteilen. In jedes Schnittzel je eine weiße und grüne Spargelstange legen. Schnittzel zusammenrollen und festbinden.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin anbraten. 250 ml Kochsud vom Spargel sowie Wein angießen und die Rouladen 15 Minuten köcheln. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenrouladen mit der Sauce servieren.



Spargelsuppe mit Artischocken

pro P.: 117 kcal, 9 g EW, 6 g Fett, 8 g KH

Zutaten für 4 Personen:

Je 250 g grüner und weißer Spargel
 1,5 l Gemüsebrühe
 ½ TL gemahlener Koriander
 8 kleine Artischocken
 12 gekochte Scampi
 Salz, Pfeffer
 2 EL Traubenkernöl
 1 EL Korianderblätter

1. Den Spargel waschen und schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in 1 l Gemüsebrühe bissfest garen.
2. Restliche Brühe in einen zweiten Topf geben und mit gemahlenem Koriander würzen. Die Artischocken putzen, vom Stielansatz und äußeren Blättern befreien und vierteln. Artischocken in der Brühe etwa 6 Minuten garen. Anschließend herausnehmen.
3. Artischocken und Scampi in der Suppe erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Öl dazugeben und mit Koriander garniert servieren.



BUCHTIPP: Sylvia Winnewisser: Spargel, Naumann & Göbel Verlag, Köln