

## Spargel-Tipps

### WEISS, GRÜN ODER VIOLETT

Generell unterscheidet man drei Gruppen von Spargeln: die weissen, die grünen und die violetten.



#### DIE WILDEN GRÜNEN

Wildspargeln sind rar und entsprechend teuer. Sie stammen in der Regel aus Kulturen in Frankreich. Der Geschmack ist leicht herb und bitter. Sie werden nur gewaschen, aber nie geschält.



#### DIE MITTELDICKEN GRÜNEN

Die grünen Spargeln werden in vielen Ländern kultiviert. Sie wachsen oberirdisch bei vollem Sonnenlicht. Auf Grund des hohen Chlorophyllgehaltes besitzen sie ein kräftiges Aroma und enthalten viel Vitamin C.



#### DIE BLEICHEN WEISSEN

Die Könige unter den Spargeln. Sie kommen vorwiegend aus Deutschland und Frankreich und wachsen in sandigen Böden. Sie werden gestochen, bevor sie das Tageslicht erblicken.



#### DIE WEISS-VIOLETTEN

Die Spargeln mit den violetten Köpfen sind in Frankreich sehr beliebt. Sie wachsen in Erdämmern, erblicken für eine kurze Zeit das Tageslicht und verfärben sich violett. Relativ kräftig im Geschmack.



#### DIE APARTEN VIOLETTEN

Violette Spargeln kommen aus Deutschland, Frankreich oder Kalifornien. Sie wachsen teils im Dunkeln, teils am Tageslicht. Wie alle farbigen Sorten haben sie ein eher kräftiges Aroma.

### SO WERDEN SPARGELN RICHTIG GERÜSTET

Die Spargelschäler werden zwar in immer raffinierteren Varianten angeboten, ob sie allerdings auch etwas taugen, ist wieder eine andere Frage.

**ALT UND BEWÄHRT** ist der oben abgebildete Spargelschäler (im Fachhandel erhältlich). Können schälen damit in weniger als zwei Minuten ein Kilo Spargeln.

**GRÜNER UND WEISSER SPARGEL** wird vor dem Rüsten mit Wasser gründlich abgebraust, damit Sandresten aus den Köpfen gespült werden.

**BEIM GRÜNEN SPARGEL** genügt es üblicherweise, 1–2 cm der Stielenden abzuschneiden. Wenn die Schale jedoch sehr dick und unansehnlich ist, wird das untere Drittel sparsam von oben nach unten geschält.

**DER WEISSE SPARGEL** wird von oben nach unten geschält. Dabei dicht unter dem Kopf ansetzen und nach unten hin dicker schälen.

**ERST NACH DEM SCHÄLEN** wird das holzige Ende abgeschnitten. So kann gleichzeitig geprüft werden, ob der Spargel genügend geschält wurde. Bei sehr frischen Spargeln reichen 1–2 cm, bei etwas älterem Spargel dürfen es auch 4–5 cm sein.

### SPARGELN RICHTIG ZUBEREITET

Es gibt verschiedene Methoden, wie Spargeln weich gegart werden können. Was bei allen Zubereitungsarten gleich bleibt, ist der Spargelsud und die Garzeit.

**Grundrezept (Sud für 1 kg Spargel):** 2 l Wasser, 2 TL Salz, 2 TL Zucker, 1 EL Butter, wenig Zitronensaft oder Essig miteinander aufkochen. **Garzeit:** weisse Spargeln je nach Dicke 20–35 Minuten, grüne Spargeln je nach Dicke 10–20 Minuten.



FOTOS: TEUBNER

#### IM BUND

Der Spargel wird zu Bündeln von je 500 g mit Küchegarn geschnürt und anschliessend im kochenden Sud weich gegart. Durch das Bündeln werden die Spargelspitzen beim Kochen weniger verletzt und der Spargelbund kann leichter aus dem Wasser gehoben werden als einzelne, lose Spargeln.

#### AUF DEM SIEB

Besonders schonend ist das Dämpfen der Spargel im Dämpfkörbchen oder im Steamer. Will man ganze Spargeln auf dem Sieb dämpfen, benötigt man spezielle, flache Spargeltöpfe mit herausnehmbarem Siebeinsatz. Beim Dämpfen von grünen Spargeln den Sud nur bis zum Siebeinsatz einfüllen. Weisse Spargeln sollten vom Sud knapp bedeckt werden.

#### IM SPARGELTOPF

Die zarten Köpfe sind die empfindlichsten Stellen des Spargels. Spezielle hohe, schmale Pfannen aus Edelstahl mit passendem Siebeinsatz schonen die Spitzen. Der Spargel wird mit Kopf nach oben in den kochenden Sud gestellt, so dass die Spargelspitzen aus dem Wasser ragen und nur durch den aufsteigenden Dampf gegart werden.