

# KÖSTLICHE SPARGELZEIT

DAS FRÜHLINGSGEMÜSE IST JETZT STARK GEFRAGT



**ERLEBNISHOF LAHMANN**  
100% eigene Ernte  
**Spargel**  
von unseren Feldern auf Ihren Tisch

LAHMANN DER HOFLADEN  
Montag 7 - 13 Uhr  
Dienstag bis Sonntag 7 - 18 Uhr

natürlich auch kostenlos geschält

**Wellblechpalast**  
frisch vom Feld auf den Tisch  
**Spargelessen**  
nach Karte  
dienstags 11:30 - 20:00 Uhr  
mittwochs 11:30 - 20:00 Uhr  
donnerstags 11:30 - 17:00 Uhr

**Spargel-Buffer**  
donnerstags von 17 - 20 Uhr  
freitags bis sonntags 11:30 - 20:00 Uhr  
an Feiertagen 11:30 - 20:00 Uhr

www.erlebnishof-lahmann.de  
Burgdorfer Str. 26 • 31303 Burgdorf/Otze • 05136/83737

## Grüner und weißer Spargel schmeckt auch vom Grill

Das Gemüse hat Hochsaison – und das Wetter lädt zum Grillen ein

**S**pargel hat Hochsaison und das Wetter lädt zum Grillen ein. Wieso also die leckeren Stangen nicht einfach mal auf den Rost legen?

Auch Spargel kann man grillen. Damit er nicht trocken wird, sollte er mit einer Marinade aus Öl bestrichen werden, rät das Netzwerk der Spargel- und Beerenverbände. Und: Das Öl muss für hohe Temperaturen geeignet sein.

Bei grünem Spargel werden nur die Enden abgeschnitten, weißer Spargel wird geschält. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer. Wer mag, kann auch noch Honig und Zitronensaft darüber geben.



Mehr als eine Beilage: Spargel im Teig.

Foto: GMH/Spargelstrasse NRW/dpa-mag

### KURZE GRILLZEIT

Nur zehn Minuten auf dem heißen Rost braucht die grüne Variante, die weiße dagegen bis zu 25 Minuten. Wer den weißen Spargel etwa zehn Minuten vorkocht, reduziert die Zeit auf dem Grill.

Einmal auf dem Rost, sollten die Stangen regelmäßig gewendet werden. Oder man wickelt sie vorher fest in Backpapier, dann garen sie gleichmäßiger im eigenen Saft und werden nur am Ende noch einmal kurz gegrillt. Auch in einer Teigtasche kann der Spargel garen. So zubereitet ist er nicht nur eine Beilage, sondern zusammen mit einem frischen Salat eine vollwertige Mahlzeit.

dpa/tmn

Burgdorfer Qualitätsaspargel  
Bei uns täglich: kostenloses Schälen

**Spargelhof LÜBBE Ahrbeck**

Alt-Ahrbeck 9 • 31303 Burgdorf-Ahrbeck • Tel. 05136 7501  
Öffnungszeiten: tägl. 7.00 - 19.00 Uhr auch an Sonn- + Feiertagen

**Meyer's Hof**  
Burgdorfer Spargel  
aus eigenem Anbau (auch geschält), Schinken-spezialitäten, frisches Obst u. Gemüse, Blumen u.v.m.

Burgdorfer Str. 38  
31303 Burgd.-Otze  
Tel. 05136-3216  
www.meyershof.info

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 7<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
Sa. 7<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>  
So. 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

**BioHof Wöhler BIOSPARGEL**

Einmalig in der Region  
Verkauf täglich von 9.00 – 18.00 Uhr

Andreas und Christa Schröder  
Lange Str. 15 • 30938 Burgwedel-Fuhrberg • Tel. 0 51 35 / 466 o. 298

**Spargelhof Santelmann**  
Spargel Grünspargel Heidelbeeren

**Wir sind für Sie da ...**

<b>Großburgwedel</b> Hof Kuhmann Hannoversche Str. 12 Di./Fr. 9-13 Uhr	<b>Mellendorf</b> Hof Bleckert Wedemarkstr. 51 Di. / Fr. 9-12 Uhr	<b>Hänigsen</b> Feldmann's Bauernladen Alte Bahnhofstr. 9
<b>Großburgwedel</b> vor Moss Delikatessen Dammstraße 10 Sa. 8-13 Uhr	<b>Isernhagen FB</b> Parkplatz REWE Markt Löhner Weg 1 Mi. 9-12 Uhr	<b>Hänigsen</b> Hof Bergmann am Pappaul Henighuser Str. 7 Mi. 9-11/Sa. 8-11 Uhr
<b>Thönse</b> Parkplatz Nebeling Lange Reihe 36 Mi./Sa. 9-12 Uhr	<b>Isernhagen HB</b> Art-Optik Burgwedeler Str. 139 Do./Sa. 9-12 Uhr	<b>Meinersen</b> Parkplatz am Oker-Zentrum Hauptstr. 54 Mi. 9-12/ Sa. 8-12 Uhr
<b>Wettmar</b> Friseur Haarschärp Hauptstr. 64 Di./Fr. 9-12 Uhr	<b>Brückel</b> Hof Müller Zirkentelstr. 2 Do.- Mo. 9-13 Uhr	

**Hofladen in Nordburg**  
Mo. - So., auch feiertags,  
durchgehend von 8 - 20 Uhr für Sie geöffnet.  
Wir liefern auch geschälten Spargel.  
Burgstr. 20 - 29342 Wienhausen  
Tel. 05082 272 - www.spargelhof-santelmann.de

**Hoffest:**  
Sonntag, 5. Mai,  
ab 11 Uhr  
Familienspaß  
für Jung und Alt

### Rezept für Teigtaschen

■ **Für drei Personen:** Für den Teig 500 g Mehl, 200 ml lauwarmes Wasser, 30 g frische Hefe, 1 TL Zucker oder Honig, 1 EL Olivenöl und 10 g Meersalz zu einem Teig verkneten. Abdecken und mindestens eine Stunde an einem warmen Ort

gehen lassen. Danach in drei Stücke teilen und rund ausrollen.

■ **Für den Dip** folgende Zutaten mischen: 250 g Natur-Frischkäse, 100 g körnigen Frischkäse, 2 EL Bärlauchpesto sowie Oliven-

öl, Salz und Pfeffer. Löffelweise Wasser hinzugeben, bis der Dip cremig ist. Diesen dann auf eine Hälfte jedes Teigkreises streichen.

■ **Nun von 500 Gramm** grünem Spargel die trockenen Enden

abbrechen. Dann die Hälfte der Menge bis auf die Spitzen fein schneiden. Die andere Hälfte ganz lassen und längs einschneiden. 250 g Cherrytomaten in Hälften schneiden. Eine halbe rote Zwiebel kleinschneiden. Alles mit 50 g geriebenem

Gouda auf den Dip geben.

■ **Jetzt werden** die Teigtaschen zugeklappt und mit etwas Wasser verklebt. Den Grill vorglühen und dann die Teigtaschen darauf knusprig goldbraun backen.

dpa

## Wie gesund ist die Speise?

Sekundäre Pflanzenstoffe mit positiven Effekten

**W**ie schmeckt der Frühling? Lautet Ihre Antwort darauf „nach Spargel“, dann sind Sie wohl Fan des edlen Gemüses. Doch die grünen und weißen Stangen überzeugen nicht nur in Sachen Geschmack, es steckt auch Gutes für unseren Körper drin. Ganz grundsätzlich enthält Spargel viel Wasser und damit wenig Kalorien, wie es von der Deutschen Hochschule für Präven-

tion und Gesundheitsmanagement (DHFG) heißt. 100 Gramm grüner oder weißer Spargel kommen auf rund 20 Kilokalorien. Und: Weil das Gemüse lange im Magen verweilt, ist man nach dem Essen lange satt.

In Spargel steckt außerdem ein vergleichsweise hoher Gehalt an Vitamin C und Vitamin E, so die DHFG. Außerdem liefert er dem Körper die Mineralstoffe Magnesium und Kalium, die unter ande-

rem für die Funktion unseres Nervensystems wichtig sind.

Und: Spargel enthält verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Was genau sie dem Körper bringen können, das wird in der Wissenschaft noch diskutiert. So gibt es laut der DHFG zum Beispiel die Annahmen, dass sie Entzündungen hemmen, den Blutdruck regulieren und den Cholesterinspiegel senken können.

dpa



Als Garnitur für das Spargelschaumsüppchen lässt sich Schnittlauch in feine Röllchen schneiden – oder mit zwei Spargelstangen zu einem dekorativen Päckchen schnüren.

Foto: Julia Uehren/loeffelgenuss.de/dpa-mag

### Zero Waste Küche: Feine Spargelsuppe für wenig Geld

Ganz im Sinne der Zero Waste Küche, also dem Wunsch, in der Küche möglichst wenig von Lebensmitteln achtlos zu verschwenden – kann man aus den Spargelschalen ganz wunderbar eine köstliche Spargelsuppe zubereiten. Dafür kocht man die Reste, die sonst im Müll landen, in einem Sud aus Wasser, Zucker, Salz und Butter aus. Die Schalen geben überraschend viel Aroma an den Sud ab! Ein bisschen Schlagsahne dazu, aufschäumen, mit einem Spritzer Zitrone und einem Hauch Muskatnuss würzen und fertig ist ein feines Spargelsüppchen für wenig Geld.

■ **Zutaten für 2 Portionen:** Spargelschalen von 1 kg weißem Spargel, 500 ml Wasser, 1 EL Butter, 1 TL Zucker, 1/2 TL Salz, 1 EL Mehl, 100 g Schlagsahne, 1 Msp. Muskatnuss (gerieben), 1/4 Zitrone, 10 Schnittlauch-Halme.

■ **Zubereitung:** Den Spargel für ein anderes Gericht gründ-

lich waschen und schälen, die Enden knapp abschneiden. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. 1 EL Butter, 1 TL Zucker und ca. 1/2 TL Salz sowie die Spargelschalen und -enden dazugeben. Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und die Spargelschalen möglichst gut ausdrücken. Ca. 1/2 bis 1 EL Mehl mit einem Schluck Wasser vermengen und mit einem Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen lassen bis die Suppe etwas andickt. Die Hitze wieder reduzieren, Schlagsahne dazugeben und die Suppe mit einem Pürierstab aufschäumen. Spargelsuppe mit einem Spritzer Zitronensaft und wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen. Gegebenenfalls nochmal mit etwas Zucker, Salz und Butter abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und die Spargelsuppe damit garnieren.

dpa



Kalorienarmer Schmaus: In den Stängeln steckt zu einem großen Teil Wasser.

Foto: Christin Klose/dpa-mag