



# KÖSTLICHE SPARGELZEIT

## DAS FRÜHLINGSGEMÜSE IST JETZT STARK GEFRAGT



## Perfekt für den kulinarischen Frühling

Feinster Spargel wächst in **HIESIGEM BODEN**

**A**ls Gemüse hat der Spargel eine herausragende Bedeutung – sowohl in Bezug auf die anspruchsvolle und aufwändige Anbaukultur, als auch in Bezug auf die besondere Qualität für die gesunde Ernährung.

Wenn die ersten Sonnenstrahlen im März den Boden erwärmen, schiebt der Asparagus officinalis, so der botanische Name des Gemüsespargels, die Erdsprosse in die Höhe. In der Anbaukultur sorgen die Anhäufelungen, die bekannten Erdwälle auf dem Acker, für mehr Längenwachstum und damit auch für eine längere Dauer der Sprosse im Boden, so dass Mineral- und Spurenelemente angereichert werden. Wenn in der Spargelernte die Stangen in der Tiefe

abgeschnitten werden, bleiben die Pflanzenwurzeln gesund zurück, entwickeln sich wieder neu. Wenige Stunden nach der Ernte steht der Spargel für den Verkauf bereit. Hier beginnt das Feinschmecker-Fest, denn schon die Auswahl zwischen den dünneren oder dickeren Spargelstangen macht angesichts der appetitlichen weißen Strahlkraft große Freude. Nur wenige Minuten braucht der Spargel am heimischen Herd im siedenden Wasser oder im Wasserdampf, bis er nach klassischem Rezept noch bissfest, aber eben auch sehr zart, sein einzigartiges Aroma auf dem Teller entfaltet. Für Feinschmecker ist dies die schönste Zeit des kulinarischen Frühlings. (GG)



Frisch geerntet empfiehlt sich der Spargel für Feinschmecker.

Friso Gentsch/dpa;  
dpa-Bildfunk

## „Auf köstliche Weise zubereiten“

Guter Rat, um den Spargel **AUF DEN TELLER** zu bringen

**P**asta zuzubereiten beherrscht nahezu jeder, doch bereits der berühmte römische Feinschmecker Lucullus soll in der Antike verkündet haben, dass sich nur derjenige als wahrhaft guten Koch bezeichnen dürfe, dem es gelingt, Spargel auf köstliche Weise auf den Tisch zu bringen. Doch worauf kommt es dabei eigentlich an?

Grundsätzlich gilt es, je nach Spargelsorte unterschiedlich vorzugehen. Beim weißen Spargel sind es die harten äußeren Fasern, die mithilfe eines geeigneten Spargelschälers großzügig entfernt werden sollten. Beim grünen Spargel hingegen erübrigt sich dieser Arbeitsschritt in den meisten Fällen, denn seine Stangen sind deutlich zarter und enthalten wertvolle Nährstoffe unmittelbar unterhalb der Schale, die man schonen sollte. Nur bei besonders kräftigen Exemplaren empfiehlt es sich, das untere Drittel zu schälen. Das holzige Ende wird jedoch bei beiden Sorten gleichermaßen abgeschnitten.

Die Garzeit richtet sich beim grünen Spargel stark nach der Stärke der Stangen und beträgt häufig nur rund fünf Minuten, was ihn deutlich schneller gar werden lässt als seinen weißen Verwandten. Besonders dicke Stangen der ersten Güteklasse hingegen brauchen mitunter bis zu einer Viertel-



**Vielfältige Rezepte, aber immer ein schnelles Gericht: Spargel lässt sich gut zubereiten.** Foto: Archiv Christin Klose/dpa-tmn

stunde im siedenden Wasser. Wer möchte, dass das satte Grün der Stangen auch nach dem Kochen erhalten bleibt, sollte sie unmittelbar danach in eiskaltem Wasser

abschrecken.

Beim Bleichspargel wiederum lohnt sich ein kleiner Kniff, der oft unterschätzt wird. Ein Schuss Zitronensaft im gesalzenen Koch-

wasser sorgt nämlich dafür, dass die Stangen besonders hell und appetitlich wirken. Ein Effekt, der am Tisch garantiert für Bewunderung sorgt!

### Aufbewahrung

**S**pargel hält sich am besten, wenn er in ein feuchtes Tuch eingewickelt wird. So ist er einige Tage im Kühlschrank lagerfähig. Doch wie bei jedem Gemüse gilt – je frischer desto gesünder, denn während der Lagerung verliert der Spargel an Vitamin C. (KIW)

### Kartoffel-Spargel-Tortilla mit Kräuter-Zitronen-Quark

Für 4 Portionen

#### Für die Tortilla:

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 3 EL Olivenöl
- 300 g grüner Spargel
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Eier (Größe M)
- 250 g Sahne (Fett 30 % Fett)
- 30 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Für den Quark:

- 400 g Quark (20 % Fett)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

#### Für die Tortilla:

Kartoffeln und Spargel waschen und abtrocknen. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Holzigen Strunk vom Spargel entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 175 °C). Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln darin ca. 6 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend den Spargel in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten anbraten. Zum Schluss Zwiebel- und Knoblauchwürfel in die Pfanne geben ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

(Rezept und Fotos: KMG / Kartoffel-Marketing GmbH)



## Grün oder weiß? Hauptsache gesund!

**S**pargel schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist auch noch gesund. In ihm stecken unterschiedliche B-Vitamine wie Folsäure oder Biotin, die wichtig für viele Stoffwechselprozesse in unserem Körper sind. Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Eisen hat das gesunde Gemüse ebenso an Bord wie die fettlöslichen Vitamine K und E. Mit nur rund 18 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Spargel besonders leicht. All diese Eigenschaften teilen weißer und grüner Spargel gleichermaßen.

Aber es gibt auch Unterschiede, die durch die Wuchsform beziehungsweise den Erntezeitpunkt entstehen: Weißer Spargel wird gestochen, noch bevor die Köpfe die Erdoberfläche durchbrechen. Im Idealfall hat er keinerlei Sonnenlicht gesehen und ist durchgehend weiß. Grüne Stangen wachsen dagegen überirdisch. Sie enthalten etwas mehr Vitamin C und Beta-Carotin.



**Grüner Spargel schmeckt kräftiger und hat hohe Nährstoffgehalte.**

Foto: Alleksana / Pexels

Außerdem entsteht durch das Wachsen im Sonnenlicht Chlorophyll – daher auch die grüne Farbe –, das einen positiven Beitrag zur Blutbildung leisten soll.

Wer grünen Spargel bevorzugt, der schätzt ihn wegen seines kräftigeren Geschmacks. Im rohen Zustand macht ihn die leicht nussige Note zu einer hervorragenden Zutat für Salate. Aber auch Bleichspargel schmeckt roh köstlich, seine Anhänger lieben den feineren Geschmack, auch im rohen Zustand.

Hier empfehlen sich allerdings eher die dünneren Stangen, da sie weniger bitter daherkommen. Je nach Sorte und Anbaugeschicht entfaltet Spargel einen jeweils ganz eigenen Geschmack. Diese Vielfalt gewährleistet, dass uns das leckere Saisongemüse während der gesamten Erntezeit genug Abwechslung auf den Tisch bringt. Dafür sorgen natürlich auch die vielen Zubereitungsmöglichkeiten.

**ERLEBNISHOF LAHMANN**

100% eigene Ernte

## Spargel

von unseren Feldern auf Ihren Tisch

Montag 7 - 13 Uhr  
Dienstag bis Sonntag 7 - 18 Uhr

natürlich auch kostenlos geschäft

---

**Wellblechpalast**

frisch vom Feld

## Spargelessen

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-Bufferet**

donnerstags von 17:00 bis 20:00 Uhr  
freitags bis sonntags 11:30 bis 20:00 Uhr  
an Feiertagen 11:30 bis 20:00 Uhr

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

**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

**Burgdorfer Qualitätspargel**

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 Spargel**

aus eigenem Anbau (auch geschäft), Schinken-spezialitäten, frisches Obst u. Gemüse • Blumen u.v.m.

Burgdorfer Str. 38  
31303 Burgdorf-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. u. Feiert. 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

JETZT GENIEßEN

## LECKERE SPARGELGERICHTE

Fuhrberger SPARGELWIRTSCHAFT  
Spargelessen direkt beim Erzeuger

Wir bieten Ihnen täglich eine einzigartige Auswahl klassischer und ausgefallener Variationen unseres feldfrischen Spargels.

Genuss über der Tellerrand hinaus!

**Hofladen geöffnet täglich von 8 - 19 Uhr**

**Wir sind täglich von 11 - 21 Uhr für Sie da.**

**Fuhrberger Spargelwirtschaft**  
Trülldamm 5 • 30938 Fuhrberg • Tel. 05135 925423 • Fax 9250029  
www.spargelhof-heuer.de • info@spargelhof-heuer.de