



# Zeit für Grüne Spitzen

aus der HBS NRW Reihe „Appetit auf Grün“

## Spargelrezepte

*Sonderveröffentlichung zur Landtagswahl 2022 von Dagmar Hanses  
[www.dagmar-hanses.de](http://www.dagmar-hanses.de)*

## **Rezept für ein Vorwort**

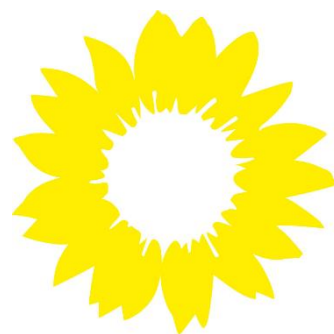
Es spargelt sich so schön in NRW. Von Anfang April bis zum 24. Juni (Spargelsilvester) können wir die Spargelsaison ein jedes Jahr feiern und sollten nicht nur aus dem Zug, dem Auto oder vom Fahrradsattel bewundern, wie Spargelköpfe sich ins Licht recken, sondern dieses elfenbeinweiße oder saftig-grüne, schmackhafte Gewächs mit oder ohne Butter, gekocht, gegrillt, gedünstet oder auch ungeschnitten genießen.

Ich empfehle regionalen Spargel und besonders viele Zutaten in BIO-Qualität.

Die Idee zu meinem Spargelbüchlein entstand durch die Heinrich- Böll- Stiftung in Nordrhein- Westfalen. Zur Landtagswahl am 15. Mai 2022 lege ich eine aktualisierte Sonderveröffentlichung für Sie vor.

**Während der genussvollen Spargelsaison entlang der Soester Börde bitte ich Sie das Wählen am 15. Mai 2022 nicht zu vergessen. Von hier an Zukunft – alle Stimmen für den Wandel! Damit nachhaltige, bäuerliche Landwirtschaft und Verbraucherschutz konsequent gestärkt werden.**

Guten Appetit wünscht Ihnen und unserem NRW



**Von hier an Zukunft – alle Stimmen für den Wandel!**

*Dagmar Hanes, Kandidatin im Wahlkreis 120 (Warstein, Rüthen, Erwitte, Anröchte, Geseke und Lippstadt) für Bündnis 90/Die Grünen*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Rezept für ein Vorwort</b> .....	2
<b>TOP Rezepte</b> .....	4
<i>Spargel weiß und grün mit frischem Parmesan</i> .....	4
<i>Essig-Spargel - grün-rot</i> .....	5
<i>Spargel mit Pasta</i> .....	6
<b>Suppen &amp; Vorspeisen</b> .....	7
<i>Grüne Spargelsuppe</i> .....	7
<i>Spargelschiffchen als Vorspeise</i> .....	8
<i>Spargel im Kräuterbett</i> .....	8
<i>Spargelsalat – vegan</i> .....	9
<i>Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette</i> .....	10
<i>Salat, Wild-Bärlauch veredelt</i> .....	11
<i>Spargelsalat mit Tomaten &amp; Oliven</i> .....	12
<b>Hauptgerichtsspargeln</b> .....	13
<i>Marinierter Spargel</i> .....	13
<i>Spargelomelett</i> .....	14
<i>Klassische Klasse</i> .....	15
<i>Exotisch scharfe Curry-Stangen</i> .....	16
<i>Der Weg zum/zur „Spargeltarzan*in“</i> .....	17
<i>Spargel-Lachs mit frischen Kräutern</i> .....	18
<i>Spargelrisotto</i> .....	19
<i>Spargel mit Pannekoeken</i> .....	20
<b>Specials</b> .....	21
<i>Spargel gegrillt</i> .....	21
<i>Grüner Grillspargel</i> .....	22
<i>Spargel roh</i> .....	23
<i>Sauciert auf holländisch</i> .....	24
<b>Noch einige Tipps zum Genießen</b> .....	25

## TOP Rezepte

### *Spargel weiß und grün mit frischem Parmesan*

Dagmar Hanses grüne Alternative zur Spargelsaison



#### **Für 4 Personen (Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten):**

- 400 g grüner Spargel und 400 g weißer Spargel
- 1 TL Salz
- 1 große Limette, ersatzweise 1 Zitrone
- 4-5 EL Olivenöl
- 100 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino, beides ist auch gehobelt lecker!!! frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Spargel vorbereiten – Den Grünen abfallarm, den Weißen lieber einschneidender.
2. Grünen und weißen Spargel getrennt voneinander in Salzwasser 10-15 Minuten garen, je nach Frischegrad der Spargelstangen.
3. Limette in Achtel schneiden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Abgetropfte Spargelstangen darin erwärmen, mit Käse bestreuen, wenden und sofort auf die Teller legen.
5. Spargel mit der restlichen Öl-Käsemischung (aus der Pfanne) übergießen.
6. Pfeffer frisch darüber mahlen.
7. Limettenachtel separat reichen.

**Tipp:** Mit frischem Ciabatta Brot servieren.

## *Essig-Spargel - grün-rot*

Es gibt oft Gründe sauer zu sein –Essig ist meine schmackhafte Form zur Entsorgung von Sauerkeit

### **4 Wähler\*innen wählen bitte:**

- 1 kg Spargel (natürlich den Grünen)
- 2 Prisen Meersalz
- 2,7 TL Zucker (da bin ich immer noch sehr weiß)
- 150 g Himbeer- oder Erdbeeressig
- 4 Körner fein gemörsert
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 150 ml Traubenkernöl
- 310 g Erdbeeren
- 1 Bund Basilikum

### **Grüne Basis:**

Spargelenden kappen und potentielle Spröde am unteren Drittel wegschälen. Zu 6er-Packs mit Zwirn bündeln. Reichlich Wasser, Salz, Zucker und 50 g Essig erhitzen. Spargelbündel ca. 5 Minuten bissig garen. In Eiswasser abschrecken und in flacher Schale lagern.

### **Trüb-würziger Überbau:**

Schließlich Restessig, Restsalz, Restzucker gepfeffert mit 6 Esslöffeln vom Spargelfond zu einer Marinade verrühren und über den Spargel schütten. Das Ganze abdecken und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### **Bissige Koalition:**

Gewaschene und abgetrocknete Erdbeeren entkelchen, vierteln oder achteln, leicht zuckern. Basilikum streifig schneiden oder stückig zupfen. Beides mischen und die rotgrün gepampfte Masse über den Spargel schütten. Das Gemischte zusammen eine Stunde bei Zimmertemperatur arbeiten lassen. Auf 4 Teller schön verteilen und mariniert überschütten.

## *Spargel mit Pasta*

### **Für 2 Personen:**

- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 3 Blätter Bärlauch
- 8 Blätter Basilikum
- 1 frische Tomate
- 3 getrocknete Tomaten
- 6 EL Olivenöl (gerne auch mehr)
- frisch geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ca. 200 g Tagliatelle

### **Zubereitung:**

1. Wasser zum Kochen bringen und Tagliatelle kochen.
2. In der Zwischenzeit Spargel blanchieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Frische Tomaten in Stückchen schneiden. Basilikum und Bärlauch und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.
3. Öl erhitzen und frische Tomaten kurz anschwanken. Spargel hinzugeben und erwärmen, danach Bärlauch, Basilikum und getrocknete Tomaten hinzufügen.
4. Nudeln abgießen. Mit Spargelsauce übergießen. Nach Geschmack frisch geriebenen Parmesan darüber geben und mit restlichem Basilikum verzieren.

# Suppen & Vorspeisen

## *Grüne Spargelsuppe*

### **Für 4 Personen**

- 1 kg grüner Spargel
- 4 EL Kerbelblättchen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Hühnerbrühpaste (alternativ geht auch Hühnerfonds)
- 1 Becher Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, etwas frische Muskatnuss

### **Und so gehts:**

Den Spargel waschen und das harte untere Ende abschneiden, die Stangen in 2-3 cm große Abschnitte schneiden, die Köpfe beiseitelegen.

Die Kerbelblättchen waschen und die Stängel entfernen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Spargelstückchen stark anbraten. Sie sollen gut Farbe bekommen.

Mit 3-4 L Wasser aufgießen, Brühpaste zugeben, die Kerbelblättchen unterrühren und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab aufmixen, Creme fraiche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Spargelköpfe jetzt in die Suppe rühren und noch 4 Minuten garen. Auf Teller füllen und mit etwas Creme fraiche garnieren.

## *Spargelschiffchen als Vorspeise*

- 1 Bund grünen Spargel mit etwas Muskatnuss garen.
- 1 Packung TK-Blätterteig antauen lassen und in Quadrate schneiden.
- Mit etwas Gorgonzola bestreichen und einen Spritzer Zitronensaft darüber geben.
- Ca. 4 Spargelstangen in die Diagonale legen, frischen schwarzen Pfeffer darüber mahlen.
- Im Backofen (nicht vorgeheizt) bei 200 C ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
- Heiß genießen!

## *Spargel im Kräuterbett*

- 1 kg Spargel
- 1 Becher Schmand
- 2-3 Bund verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, etc..)
- 2 feingehackte rote Zwiebeln
- 1-2 TL Akazienhonig
- 2 TL Senf
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe, zerpresst
- 5-10 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Spargel gut schälen und nach Belieben Kochen (bissfest oder weich)

### **Für die Sauce:**

Alle Zutaten vorsichtig miteinander verrühren. Nach Belieben können diese Zutaten auch frei nach Kühlschranksinhalt variiert werden.

Den gekochten Spargel in eine tiefe Auflaufform legen und mit der Sauce mittig übergießen. Mit frisch geschnittenen Kräutern überstreuen und sofort essen.



## *Spargelsalat – vegan*

### **Die Basis:**

- 1 kg weißer Spargel

### **Für die Vinaigrette (wird ca. 1 Tasse voll):**

- ca. 6 EL Himbeerbalsam
- 12-16 EL Olivenöl
- 1-2 TL getrockneten Estragon
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Den Spargel schälen und in ca. 8cm Stücke schneiden. Die Stücke wiederum in dünne Streifen schneiden
2. Die Vinaigrette darüber geben und alles in eine gut verschließbare Dose füllen.
3. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dose öfter mal umdrehen, damit die Vinaigrette gut in den Spargel einziehen kann.

## *Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette*

### **Mengenangaben für 4 Portionen**

- 500 g Stangenspargel
- 100 g Öl
- 2 EL Weinessig
- 3 EL feingehackte Gartenkresse
- 3 EL feingehackter Bärlauch
- 4 ganze Blätter vom Bärlauch
- 1 EL feingehackte Zitronenmelisse
- 3 EL trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- Etwas Zucker
- 12 Scheiben Stangenweißbrot

Zuerst wird der Spargel gründlich geschält, sehr schräg in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten und etwa 9-10 Minuten in Salzwasser (mit einer Prise Zucker) bissfest gegart.

Nach dem Garen gibt man den Spargel in kaltes Salzwasser, evtl. mit einigen zugegebenen Eiswürfeln.

Aus Essig, Wein, gehackten Kräutern und dem Öl wird die Salatsauce bereitet, die man nach Geschmack mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und mit einer Prise Zucker würzt.

Auf den Tellern je ein gewaschenes Bärlauchblatt bis zum Tellerrand auslegen. In der Mitte des Tellers werden die Spargelstücke gefällig in Häufchenform angerichtet.

Obenauf gibt man mit einem Löffel je ein Viertel der gut verrührten Salatsauce.

Dazu reicht etwas ofenwarmes Stangenweißbrot reichen.

## *Salat, Wild-Bärlauch veredelt*

- 8 dicke weiße Spargelstangen
- 12 Stangen grünen Spargel
- 16 schöne essbare Blätter (Bärlauch, Löwenzahn, Salat, Rauke...)
- 12 schöne essbare Blüten (Gänseblümchen, Kresse...)
- 1 Eigelb
- 125 g Bärlauch
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Sahne

Spargel schälen, garen (den Weißen ca. 20 Minuten, den Grünen ca. 10 Minuten) und erkalten lassen.

Eigelb, Senf, Salz, Olivenöl und 100g Bärlauch pürieren, dann Sahne und Sonnenblumenöl besengestützt einrühren

25 g Bärlauch blanchieren und stückeln. Letzteren in Creme heben.

Sauce auf 4 Desserttellerböden (oder eine Tortenplatte) kunstvoll (Spirale, Stern, Spinnennetz, freie Eat-Art) verteilen. Spargelstücke im Blätter- und Blütenverbund darauf legen.

## *Spargelsalat mit Tomaten & Oliven*

### **Salat-Vorspeise für 4 Personen**

- 400 g weißen und 400 g grünen Spargel
- 20 g Parmesan, grob geraspelt
- 20 g Pinienkerne (besonders köstlich, wenn sie in der Pfanne leicht geröstet werden)

### **Für das Dressing:**

- 1 TL Honig
- 1/2 TL Senf (mittelscharf)
- 50 ml Spargelwasser
- 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 40 g getrocknete Tomaten (klein gewürfelt)
- 30 g schwarze Oliven (klein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie (fein geschnitten)
- 20-30 g Olivenöl
- 40 ml Sahne

Spargel schälen (**Tipp:** grünen Spargel nur am unteren Ende)

Spargel im Siebeinsatz mit wenig Wasser etwa 7-8 Minuten bissfest dämpfen, 50ml Spargelwasser für das Dressing abnehmen.

Honig, Senf, Spargelwasser, Zitronensaft oder Apfelessig, Tomaten, Oliven, Knoblauch und Würzzutaten verrühren. Zum Schluss Öl und Sahne langsam einrühren.

Gedämpften Spargel aus dem Wasser nehmen und noch heiß in 2-5 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke in eine Auflaufform geben und sofort mit dem Dressing vermengen. Spargel zugedeckt 1 - 2 Stunden ziehen lassen.

Marinierten Spargel mit Parmesan und Pinienkernen garnieren und mit Dinkelbaguette, Knusperstangen o.ä. servieren



Quelle: [www.suedtirol.com](http://www.suedtirol.com)

## Hauptgerichtsspargeln

### *Marinierter Spargel*

Ein herrliches warmes Spaghetti-Hauptgericht

#### **Für 4 Personen:**

Etwa die 1,5 fache Menge Spargel und Dressing wie in „*Mariniertem Spargel mit getrockneten Tomaten und Oliven*“ zubereiten.

Außerdem unmittelbar vor dem Servieren 500 g dünne Spaghetti kochen und den marinierten Spargel kurz erhitzen.

Spaghetti und marinierten Spargel vermengen und mit reichlich Parmesan und klein geschnittenem Basilikum bestreuen.

## *Spargelomelett*

### **Zutaten für ihr Omelett:**

- 1 kg Spargel
- etwas Salz
- 10 Eier(!)
- Butter
- 125 g Schinken
- Petersilie
- Oliven

Spargel schälen und in Salzwasser kochen. Inzwischen Eier mit 2 EL Wasser verquirlen.

2 EL Wasser und etwas Salz verquirlen. Butter in einer Pfanne zerlaufen, aber nicht zu heiß werden lassen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und unter ständigem Rütteln stocken lassen.

Die gekochten, gut abgetropften Spargelstangen noch heiß auf die gestockten Eier legen, die Enden des Omeletts darüber schlagen.

Mit Schinkenstreifen, gehackter Petersilie und Oliven garnieren. Zum Servieren das Omelett auf eine längliche Porzellanplatte gleiten lassen. Das hört sich einfach an und ist es auch.

**Tipp:** KennerInnen versuchen, das fertige Omelett so zu wenden, dass die Naht nicht zu sehen ist und das Ei den Spargel vollständiger umhüllt, als es die Bananen bei der Baker damals taten.

## *Klassische Klasse*

**Warum immer in das Exotische schweifen, wenn das Gute ist so nah(rhaft)?**

**Das gehört zusammen:**

- 500 g Rohstangen pro Nase ist gut-reichlich
- 75 g Butter pro Mund
- etwas Salz
- reichlich Kartoffeln

**Das appetitanregende Vorspiel beginnt:**

Die gefühlvoll geschälten Stäbe (das Windmühlen Hümmlen mit Sichelschliff schält immer noch gezielter als die Fertigschäler) 15 bis 20 Minuten in Salzwasser kochen. Ein sanfter Restbiss sollte erhalten bleiben.

Kartoffeln klassisch als Salzkartoffeln kochen. Im Kartoffelwasser die Butter mit erhitzen.

Das isst. Wer nicht das reine Vergnügen genießen will oder kann, nimmt nach Bedarf Koch- oder Rohschinkenscheiben dazu.

## *Exotisch scharfe Curry-Stangen - vegan*

### **Frau nehme:**

- 250 g Rohstangen pro Mensch
- Etwas Olivenöl
- 1 Schalotte pro Mensch
- 1 ganze Ingwerwurzel (Achtung: Exotisch SCHARF ist hier wörtlich gemeint)
- pro Zunge 2 Teelöffel thailändischer roter Currypaste (bei zarten Zungen etwas weniger)
- 1 Dose Kokosmilch zum abmildern
- Einige Zweige frischen Korianders

### **Mann tue:**

Geschälten Spargel in ca. 3cm lange Stücke schräg schneiden. Schalotten und Ingwer kleinwürfelig schneiden.

In Olivenölpfanne das Geschnittene langsam anbraten, bis der Spargel leicht karamellisiert. Dann die Currypaste kurz mit braten lassen.

Mit Kokosmilch mildernd ablöschen.

Frischen Koriander grob hacken, untermischen bzw. überstreuen und das Ganze auf den Tisch stellen.

Als Sättigungsbeilage kann Reis dazu serviert werden.



## *Der Weg zum/zur „Spargeltarzan\*in“*

### **Vier Mitesser brauchen:**

- 480 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Sesam- oder anderes Pflanzenöl
- 800 g grüner Spargel, als Ersatz auch weißer Spargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Sojasprossen,
- Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Sojasauce zum Abschmecken
- 4 Teelöffel Sesamsamen
- 320 g Reis nach eigener Wahl

Im Wok das Öl erhitzen und das gewürfelte Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Den geschälten Spargel in 6,5cm Stücke geschnitten, zusammen mit Frühlingszwiebelringen und Sojasprossen dazu heben. Ca. 14 Minuten in ständiger Bewegung anbraten.

Alles mit den dafür vorgesehenen Zutaten abschmecken, mit Sesam bestreuen und mit Reis servieren.

## *Spargel-Lachs mit frischen Kräutern*

### **Kräuter-fischig**

#### **Frau gebe:**

- 200 g Rohstangen pro Nase ist gut-reichlich
- 100 g Lachsfilets
- 1 Schalotte pro Mensch
- 100 ml trockenen Weißwein
- 4 Zweige Estragon
- gut 100 ml Sahne
- einige Zweige frischen Korianders
- etwas Muskat und Cayennepfeffer

#### **Man arbeite:**

Spargel wie gewohnt kochen.

Schalottenwürfel anschwitzen, mit Weißwein löschen und auf halbes Volumen reduzieren.

Mit gut gehacktem Estragon und Sahne die Sauce verlängern und mit Muskat und Cayenne abschmecken.

Den gewürfelten Lachs im Sud garen lassen.

Alles über den Spargel schütten.

Alle klassischen Sättigungsbeilagen ob Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln sind dazu erlaubt aber nicht notwendig!

## *Spargelrisotto*

- 400 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- 2 Kaffeelöffel Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 300 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 70 g Parmesankäse
- 20 g Butter
- Garnitur: etwas Petersilie

Spargel waschen und vom Kopf her schälen (nur den weißen Spargel! Der Grüne muss nur unten abgeschnitten werden). Anschließend in ca. 3 cm große Stücke schneiden (Köpfe nicht zerschneiden, sondern lieber etwas größer werden lassen).

In einem Topf mit Wasser, Salz, Zucker und Butter den Spargel nicht zu weich kochen. Spargel abseihen und Sud auffangen.

Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten abziehen, fein würfeln und zufügen, leicht glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und unter ständigem Rühren mit andünsten, bis die Körner glasig sind. Anschließend mit Weißwein ablöschen.

Den Reis ca. 20 Min. garen, dabei unter Rühren nach und nach den Spargelsud zugießen. Kurz bevor der Reis fertig ist (er soll -wie die GAL- noch Biss haben), den Spargel und die Butter dazugeben, leicht umrühren und auf der Herdplatte, die aber bereits abgeschaltet werden kann, einige Minuten ziehen lassen.

Zuletzt den geriebenen Parmesankäse unterheben und mit Petersilie garnieren. Mit etwas frischem Pfeffer servieren. Da das Kochwasser für den Spargel gesalzen wird, ist normalerweise kein Nachsalzen nötig und der Parmesankäse gibt zusätzliche Würze.

## *Spargel mit Pannekoeken*

### **Spargel mit Blechpfannkuchenrolle**

- 750 g weißer und 750 g grüner Spargel
- 125 g und 2 EL Mehl
- 3 EL Mineralwasser
- Frische Kräuter (Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)
- 30 g Butter
- 200 g rohen Schinken in dünnen Scheiben
- 500 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer und Zucker

#### **Zubereitung:**

125 g Mehl, Eier und 1/4 l Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ca. 15 Min. quellen lassen.

Den weißen Spargel in leicht gesalzenem kochendem Wasser mit einer Prise Zucker zugedeckt 15-20 Minuten garen. Grünen Spargel ca. 10 Minuten mitgaren.

Mineralwasser unter den Teig rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Backpapier fetten. Den Teig gleichmäßig auf das Blech gießen. Im vorgeheizten Ofen (175°) ca. 15 Minuten backen.

Kräuter fein hacken. Spargel abtropfen lassen, Fonds dabei auffangen. Den Spargel warm stellen.

Butter erhitzen, 2 EL Mehl darin anschwitzen und unter Rühren mit 1/4 l Milch und etwas Spargelfonds ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und Kräuter unterrühren. Sauce abschmecken.

Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Schinken belegen und von der kurzen Seite her fest aufrollen.

Pfannkuchenrolle in Scheiben schneiden. Mit Spargel und Kräutersauce anrichten und etwas garnieren.

## Specials

### *Spargel gegrillt*

- Ca. 1 Handvoll frische zarte heimische Spargelköpfe
- etwas Butter darüber
- etwas Salz darüber
- alles in Alufolie einwickeln und auf den heißen Grill legen.
- Die Zeit, wie lange das Ganze auf dem Grill verweilen sollte, beträgt ca. 10-20 Minuten (zwischen durch wenden); hängt auch von der Dicke des Spargels ab.
- Dazu passt Kochschinken.
- Das war's schon! Ach nee, eins noch: Genießen! Mmmmmh!

## *Grüner Grillspargel*

- 1 Bund grüner Spargel
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig (auch rot für Farbenlehrer)
- Salz und Pfeffer natürlich frisch gemahlen.
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Honig / Brauner Zucker (ohne Honig ist es vegan)
- Senf

### **Für das Dressing:**

Die Limettenschale raspeln und dann die Limette auspressen.

Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer auf dem Brettchen einmal platt pressen.

Essig und 1 EL Limettensaft mit Salz, Pfeffer, einem halben Teelöffel Honig oder Zucker und einem halben Teelöffel Senf gründlich vermengen.

Öl, Schalenabrieb nach Geschmack und die Zehe hinzugeben gut vermischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Den Spargel waschen und die ganzen Stangen bei guter Hitze und kleinem Abstand von allen Seiten ca. 5 Minuten hübsch grünbraun grillen. So bekommt der Spargel lecker Röstaroma behält aber noch etwas Biss. Auf die Teller und mit Dressing sparsam begießen.

## *Spargel roh*

...macht kaum Arbeit und gesund und froh

- 170 g roher Spargel pro Zunge
- 1 Becher Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- Salz, Pfeffer
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, etc...)

Spargelstangen oder (noch besser und günstiger) Spargelspitzen gut schälen und frisch in ein Weinglas stellen.

### **Dann wird die Sauce zum Stippen gemischt:**

Alle Zutaten miteinander vorsichtig verrühren. Darüber werden fein geschnittene Kräuter, wie Schnittlauch und glatte Petersilie gestreut.

Die Gourmets nehmen nun den Spargel aus dem Glas und stippen wie beim Fondue die Creme mit dem Spargel.



## *Sauciert auf holländisch*

### **Man nehme statt Nur-Butter:**

- 175 g Butter
  - 3 EL Wasser
  - 3 Eigelb
  - Salz und weißen Pfeffer
  - Saft einer halben Zitrone, je nach Geschmack
- 
- Butter in einem schweren Topf zerlassen. Eventuell den Schaum mit Löffel abschöpfen. Die geklärte Butter abkühlen lassen.
  - In einer kleinen schweren Kasserolle Wasser, Eigelbe, Salz und Pfeffer ca. eine halbe Minute kräftig mit Schneebesen schlagen, so dass eine hellgelbe Schaumcreme entsteht.
  - Die Masse bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten durchschlagen bis der Eischaum gut steht.
  - Die Butter in feinem Strahl dazugießen und gleichmäßig unterschlagen.
  - Den Zitronensaft unterrühren. Die Sauce sollte geschmeidig vom Löffel laufen.
  - Tut sie es noch nicht mit Zitronensaft oder Wasser verlängern...



## Noch einige Tipps zum Genießen

1. Das Pfundbund-Spargel hat viele Preise. Spanischen dünn-trocken Spargel gibt es für weniger als den halben Preis derjenigen unserer Heimernte. Auf dem Teller kommt ihre Geschmacksarmut aber teuer. Von 1 cm rundum 2mm abholzen bedeutet mehr als 60% Verschnitt. Von 2,5cm (beim Heimischen Spargel ist das Standard) 1mm weggehobelt lässt nur 15% in die grüne Tonne wandern. Dazu kommt noch der Endabschnitt...
2. Wer auch beim heimischen Spargel auf hohle Stangen stößt, möge meckern, denn die Teile sind dann überdüngt gezogen worden. Echter BIO Spargel wird in unserer Region noch wenig angebaut ist aber in der Saison in den bekannten BIO Läden erhältlich.
3. Weißen Spargel sollte man großzügig schälen. Sonst stört kauen das sanfte Mümmeln. Grünen Spargel nur an den Enden kürzen. Beide erst vor dem Gang ins kochende Wasser. Als Zwischenlager höchstens zwei Tage die Stangen in feuchte Küchenhandtücher einschlagen.
4. Auf keine Fall Aluminiumtöpfe für Spargel verwenden! Die Stangen schmecken dann metallisch. Risiken und Nebenwirkungen jenseits des Geschmacks weiß auch manch Ärztin oder Apothekerin. Auch bei Sauce Hollandaise sind schwere Töpfe immer zu empfehlen, weil gleichmäßige Hitze die Dichte des Eierschaums begünstigt.
5. Spargelwasser mit Gemüsebrühe gibt am Nachttag noch ein leckeres Süppchen.
6. Spargeltöpfe mit Senkrechtstell-Körbchen machen mehrfach Sinn. Weniger Wasser heißt weniger Stromverbrauch und die Köpfe dünsten im Dampf bissfester.
7. 74% der Köchinnen geben eine Messerspitze Zucker ins Spargelwasser, was die Zartheit stärken soll. Als Ökoersatz Akazienhonig oder Agavendicksaft nehmen. Gewisse Kenner\*innen schwören auch auf eine gute Butterflocke im Kochwasser?!
8. Leicht aufgeblühte Spargelköpfe sind beim Erzeuger meist deutlich billiger zu erwerben und schmecken identisch.
9. Fast alle Spargelbäuerinnen im Kreis Soest haben inzwischen Frühkartoffeln und Butter im Angebot.

***Die Tipps wurden von der HBS und Dagmar Hanses gesammelt.***



# HEINRICH BÖLL STIFTUNG



## NORDRHEIN–WESTFALEN

### Spargel in der Kunst

Liebliche Speise für die Leckermäuler

*Hieronymus Bosch*

Der König der Gemüse

*Goethe über Spargel*

Ein Leibchen ist der Zeitvertreib, auf den ich jetzt mich spitze. Sie hat einen gar so schlanken Leib und trägt eine Stachelmütze.

*Goethe ebenfalls über Spargel*

Dagmar Hanses  
BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN  
Kreisverband Soest  
Walburger-Osthofen-Wallstr. 1  
59494 Soest  
Mail: [info@dagmar-hanses.de](mailto:info@dagmar-hanses.de)