

Gönnheimer Spargel

Spargelstangen sind die aus den Wurzelstöcken nach oben treibenden Sprengelsprossen. In Deutschland wird Spargel gestochen, sobald er die Erdkruste leicht anhebt. Da die Stangen bis zu diesem Zeitpunkt kein Sonnenlicht erblickten, hat die Chlorophyllbildung noch nicht eingesetzt und die Sprossen sind weiß.

Erntet man nur einige Stunden zu spät, verfärben sich die Köpfe zuerst bläulich dann grün.

Nach deutscher Auffassung gilt dieser Spargel als minderwertig, denn er hat einen leicht strengen, etwas bitteren Geschmack. Was Qualität, Frische und Geschmack angeht, ist der deutsche Spargel dem ausländischen in jedem Fall überlegen.

Insbesondere Spargel, welcher in etwas schwereren Löß-Lehmböden (wie in unserem Betrieb) wächst. Wird wegen seinem kräftigen Aroma gegenüber Spargel aus Sandböden von Feinschmeckern bevorzugt.

Die Spargelernte beginnt im April und endet spätestens am 24. Juni (Johannistag).

Frischer Spargel ist daher ein ausgesprochenes Saison Gemüse. Spargel soll möglichst frisch verarbeitet werden. Nur ganz frische Ware kann man kurzfristig lagern. Dazu werden die Stangen zum Schutz vor dem Austrocknen in feuchte Tücher eingeschlagen und in einen Plastikbeutel gesteckt.

Die günstigste Lagertemperatur liegt bei etwa +1° Celsius. Das Gemüsefach im Kühlschrank ist deshalb meist zu warm eingestellt.

Spargel muß sorgfältig vom Kopf zum Stengelende geschält werden. Der Spargelschäler (in unserem Betrieb erhältlich) wird ca. 2 cm unterhalb des Kopfes angesetzt.

Als kleinen Trick empfehlen wir, die Stangen auf einen umgedrehten Topf (oder anderen flachen Behälter) aufzulegen, den Spargelkopf mit der linken Hand leicht zu drehen um mit der rechten Hand, in welcher der Spargelschäler gehalten wird, den Spargel zu schälen.

Diese Methode vereinfacht die Schälarbeit und ist recht schnell in die Tat umzusetzen. Ist der Spargel geschält, kann mit der Zubereitung begonnen werden. Übrigens ist Bleichspargel auch unblanchiert sehr gut einzufrieren.

In 100 g eßbarem Spargel sind enthalten:

Mineralstoffe: 1 g Eiweiß, 2 g Kohlehydrate, 15 kcal = 63 kj, 3 mg Natrium, 16 mg Calcium, 35 mg Phosphor, 0,7 mg Eisen. **Vitamine:** 4 µg A, 0,1 mg B1, 0,1 mg B2, 0,5 mg Niacin, 16 mg C.

Spargel-Rahm-Gemüse

Zutaten: 1 kg. Spargel,
1/4 Liter süße Sahne,
4 Eigelb,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz

Zubereitung:

Den Spargel schälen, in fingerlange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser (+ Zucker und Zitrone) 15 Minuten garen. Inzwischen die Sahne mit den Eigelben und dem Mehl gut verrühren und erhitzen.

Aufkochen lassen, bis die Soße dicklich wird, dann mit Salz abschmecken. Die Spargelstücke auf einem Sieb abtropfen lassen, in tiefe Schüssel geben und mit der dicklichen Rahmsoße vermischen. Mit einigen Kerbelblättern garnieren.

Spargelsalat (Hausrezept)

Zutaten: 1 kg Spargel (oder Spargelspitzen)
1 Btl. Sahne
2 Eßlöffel Öl
3-4 Eßlöffel Essig
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

Spargel wie üblich, waschen und schälen. In 2 cm große Stücke schneiden und in nicht allzuviel Wasser garen. Während des Garens Marinade aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen. In die Marinade feingewiegte Petersilie und feingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Die gegarten Spargelstückchen etwas abkühlen lassen, dann in die Marinade geben (ca. 2 Stunden ziehen lassen). — Guten Appetit!

Pfälzer Spargelsuppe (Hausrezept)

Zutaten: 500 g Spargel
1 Liter Wasser
1 gestr. Teelöffel Salz
1 gestr. Teelöffel Zucker
Pfeffer, Muskat
40 g Butter
40 g Mehl
1/2 Btl. Sahne



Zubereitung:

Die beim Schälen anfallenden Spargelschalen in Wasser ca. 20 Minuten leicht kochen. Die Schalen abgießen und in diesem Fond die in kleine Stückchen geschnittenen Spargel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dann herausnehmen.

Jetzt das Fett schmelzen, Mehl kurz darin andünsten, den Topf von der Herdplatte nehmen und langsam den Spargelfond unter kräftigem Rühren zugießen. Wieder auf die Herdplatte geben, aufkochen und 5 Minuten bei schwacher Hitze weiterkochen lassen.

Mit etwas Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Zum Schluß mit Sahne legieren und Spargelstückchen zugeben. Mit etwas Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Gönnheimer Spargeltoast (Hausrezept)

Zutaten: 500 g Spargel (oder Spargelspitzen)

4 Scheiben Toastbrot
4 Scheiben gekochten Schinken
4 Scheiben Chester-Käse
Kräuterbutter

Zubereitung:

Spargel mit etwas Butter, Zitronensaft und Zucker in Salzwasser garen.

Toastbrot tosten, mit Kräuterbutter dick bestreichen, mit Schinken, gut abgetropftem Spargel und Chesterkäse belegen. In heißen Ofen geben bis der Käse geschmolzen ist. Garnieren mit Kräutern



Spargel-Schichtspeise

Zutaten:

Teig: 1/2 Liter Milch
4 Eier
250 g Mehl
1 Teelöffel Salz
Butterschmalz zum Backen

Füllung: 1 kg. Spargel
200 g gekochter Schinken
40 g Butter
60 g Mehl
1 Eigelb
1/8 Liter süße Sahne
Salz, etwas Muskat

zum Begießen: 1/8 Liter süße Sahne

zum Bestreuen: 2 Eßlöffel geriebener Allgäuer Emmentaler, 2 Eßlöffel Butter

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung schieben, Eier, Salz und nach und nach die Milch unter das Mehl schlagen, daß ein dickflüssiger Eierkuchenteig entsteht. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und hauchdünne Eierkuchen backen. Die fertigen Kuchen auf einen Teller legen.

Spargel vom Kopf zur Schnittfläche schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in wenig Salzwasser mit einer Prise Salz garen, durch ein Sieb gießen und das Spargelwasser auffangen. Mehl in Butter hell anschwitzen, mit einem halben Liter Spargelwasser auffüllen, durchkochen lassen, die Soße mit Eigelb und Sahne abziehen und mit Salz und einem Hauch Muskat abschmecken. Schinken in Streifen schneiden und mit den Spargelstücken unter die Soße heben.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und lagenweise mit Eierkuchen und Gemüse füllen. Den Abschluß bildet ein Eierkuchen. Mit Sahne übergießen, mit Butterflöckchen und Käse bestreuen und 30 Minuten backen.

Pfälzer Stangenspargel mit gebratener Lachsforelle in Morchelbutter

Lachsforelle:

Die Lachsforelle schuppen und filieren, kurz wässern und die Stehgräte mit einer kleinen Zange ziehen. Die Haut leicht kreuzweise einschneiden, marinieren und in Butterfett braten.

Spargel: 1000 g Spargel
1/2 Zitrone
1 Scheibe Weißbrot
Salz, Zucker
20 g Butter

Den Spargel schälen und in leicht kochendem Wasser mit Zitrone, Butter, Salz, Zucker und Weißbrot garen, warmstellen.

Morchelbutter: 400 g frische oder 40 g getrocknete Morcheln
1 Zwiebel
40 g Butter
200 g Gemüsesud
und 2 cl Cognac
100 g Butter zum Aufmixen
1 Bd. Kerbel

Die frischen Morcheln gut waschen, die Stiele entfernen. Die getrockneten Morcheln über Nacht einweichen und auch sehr gut waschen. Das Einweichwasser statt des Gemüsesuds verwenden.

Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Die Morcheln dazu geben und mit dem Cognac ablöschen. Den Gemüsefond oder das Einweichwasser auffüllen, leicht aufköcheln und den Sud abseien

Den Sud mit der eiskalten Butter und dem Kerbel mixen, nachschmecken, die Morcheln hineingeben.

Den Spargel damit übergießen und mit der Lachsforelle servieren. Dazu neue Pfälzer Pell- oder Salzkartoffeln reichen.

Spargel auf Rührei mit Räucherlachs

Zutaten: 1,5 kg Spargel, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Butter, 8 Eier, 100 ml Sahne, Pfeffer, 80 g Butter, 16 kleine dünne Scheiben Räucherlachs, Dill zum Garnieren.

Zubereitung: Geschälten Spargel in kochendes Wasser geben, 20-25 Minuten garen, Eier mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. In Butter zu Rührei verbraten. Rührei auf einer vorgewärmten Platte anrichten, darauf den Spargel. Die restliche Butter bräunen und auf den Spargel träufeln. Den Räucherlachs anlegen. Mit Dill garnieren.

Dazu: Pellkartoffeln, in Butter geschwenkt.



— Alle Rezepte sind für 4 Personen gedacht —