

Gönnheimer Grünspargel

Informationen

Grünspargel ist für den hiesigen Raum ein neues Feingemüse, das im Vergleich zu Bleichspargel frei über der Erde wächst und völlig grün über dem Boden geschnitten wird. Die Stangen dieser hellgrünen deutschen Sorte ohne Blaufärbung, zeichnen sich durch ihre Zartheit und den milden aromatischen Geschmack besonders aus. Sie werden nur am unteren Ende geschält. Bittere oder holzige Stangen gibt es bei diesem Spargel nicht mehr. Probieren Sie ihn mal roh. Kein Wunder, daß er von den Rohköstlern sehr geschätzt wird. Im Hinblick auf unsere gesundheitsbewußte Ernährung, stellt der Grünspargel mit allen seinen Inhaltsstoffen ein diätisches Genußmittel ersten Ranges dar.

Bei all diesen Vorzügen, muß man allerdings auch etwas tiefer in die Tasche greifen. Die grünen Stangen sind leichter und dünner als weiße. Demzufolge ist auch der Flächenertrag bedeutend niedriger. Die Sortierungen richten sich nach Größe und Aussehen.

Kl. 1: geschlossene Köpfe, Länge bis 22 cm, Ø über 10 mm.

Diese Spitzensortierung empfiehlt sich für ein klassisches Spargelmenü mit Butter oder verschiedenen Soßen zubereitet.

Kl. 2: teils offene Köpfe, Länge bis zu 25 cm, Ø über 10 mm.

Besonders geeignet als Gemüsebeilage zu Fleischgerichten

Kl. 3: teils offene Köpfe, Länge 25 cm, Ø 6-10 mm.

Vielseitig ist die Verwendung dieser preiswerten Qualität; z.B. Schinkenröllchen, Salate, Suppen, Toast überbacken, Pizza oder in einer Marinade aus Estragonessig und Kräuter eingelegt.

Tips für die Zubereitung

Frischer Grünspargel läßt sich ohne Bedenken einige Tage, aromafest verpackt, stehend im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig! Liegender Grünspargel wird leicht krumm. Geschält wird von unten nach oben, weil man so leichter spürt, wo die Schale zu Ende ist. Meist sind es nur einige Zentimeter. Die Schale ist allerdings etwas dicker, wenn der Spargel bei kaltem Wetter langsam gewachsen ist. Man kann sich das Schälen der dünnen Stangen ganz ersparen, wenn man das untere Drittel abschneidet, stückelt, roh im Mixer püriert und daraus eine Spargelcremesuppe bereitet. Deutscher Grünspargel sollte bis unten grün sein. Die weißen Enden sind meist holzig. Die Koch- oder Dünstzeit richtet sich nach der Stangendicke und schwankt zwischen 5 bis 15 Minuten. Achten Sie darauf, daß die Spitzen nicht zu weich werden. Eine zusätzliche Prise Salz macht das pikante Spargelaroma noch intensiver. Übrigens kann man den Grünspargel auch unblanchiert sehr gut einfrieren.

Wichtige Inhaltsstoffe: In 100 g eßbarem Grünspargel sind etwa enthalten: Kohlehydrate 3 g, Fett 0,2 g, Eiweiß 2 g, Kalium 240 mg, Calcium 25 mg, Phosphor 50 mg, Eisen 1 mg, Carotin 0,3 mg, Vitamin C 30 mg, Kalorien 20 = 84 Joule

Grüenspargel klassisch

Zutaten: Pro Person 300 bis 500 g Grüenspargel Kl. 1 auch Kl. 2 (Schälabfall 5 bis 10 %). Nach Bedarf roher oder gekochter Schinken, Butter, Kartoffel und Petersilie.

Zubereitung: Grüenspargel waschen, etwa ein Drittel von unten schälen und möglichst in ganzer Länge (ca. 20 cm) in Salzwasser ohne Zuckerzusatz 10 - 15 Minuten garen. Stangen nicht zu weich kochen, dann möglichst heiß mit zerlassener Butter zum übergießen servieren. Dazu Schinken und Salzkartoffel mit gehackter Petersilie überstreut.

Grüenspargel kalt mit Vinaigrettesoße

Zutaten: 1 kg Grüenspargel Kl. 1 auch Kl. 2, 80 g Essig, 240 g Öl, 40 g Petersilie, 40 g Schnittlauch, 20 g Dill, 40 g Zwiebel, 1 Ei.

Zubereitung: Grüenspargel etwa ein Drittel von unten schälen, in leichtem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.

Soße: Die Kräuter und das hartgekochte Ei feinhacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Knoblauch abschmecken.

Grüenspargelsalat

Zutaten: 750 g Grüenspargel Kl. 3, 4 hartgekochte Eier, 150 g Kochschinken.

Für d. Soße: 1/3 Mayonnaise, 1/3 Joghurt, 1/3 süße Sahne, Gewürze nach Geschmack, z.B. Estragon, grüner Pfeffer.

Zubereitung: Grüenspargel etwa ein Drittel schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser nicht zu weich kochen und kaltstellen. Eier würfeln, den Schinken in Stücke schneiden, Mayonnaise, Joghurt und Sahne verrühren, mit Salz und Gewürzen abschmecken, Spargel, Schinken und Eier unterheben und gut gekühlt servieren.

Grüenspargel auf Toast

Zutaten: 750 g Grüenspargel Kl. 2 auch Kl. 3, 4 Scheiben gebutterter Toast, 4 Scheiben gekochten Schinken, 4 Scheiben Käse.

Zubereitung: Grüenspargel etwa ein Drittel von unten schälen, in leichtem Salzwasser ca. 14 Minuten kochen und ablaufen lassen. Toast buttern, mit Schinken belegen, darauf den Grüenspargel geben, mit Käsescheiben abdecken und unter dem Grill backen bis der Käse zerläuft.

Grüenspargel-Eintopf

Zutaten: 500 g Grüenspargel Kl. 3, 300 g Hackfleisch, 100 g süße Sahne, 2 Eßlöffel Mondamin, 1 1/2 Liter Wasser, Salz.

Zubereitung: Grüenspargel etwa ein Drittel von unten schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Diesen Grüenspargel mit dem zerbröselten Hackfleisch in gesalzenem Wasser ansetzen und etwa 15 Minuten kochen lassen. Danach vom Feuer nehmen, das mit der Sahne angerührte Mondamin zugeben und nochmals kurz aufkochen.

— Alle Rezepte sind für 4 Personen gedacht —