



Unser Hofschatz: SPARGEL

SCHLAU- & SCHLEMMERKARTE
landservice.de

10 Spargel-Geheimnisse



Das sollte jeder Landservice-Fan einmal probiert haben...

Echte Feldfrische königlich genießen!

Höfe, bei denen Sie leckeren Spargel erhalten, finden Sie unter www.landservice.de

SCHLAUES
aus der Landservice-Beratung



1 Spargel ist etwas Besonderes, weil er nur etwa 10 Wochen lang geerntet wird. Am 24. Juni ist Schluss - dann ist "Spargelsilvester"!

2 Wer eine leichte Küche liebt, für den ist Spargel ideal, denn er enthält kaum Kalorien:
18 kcal je 100 g Spargel

3 Kaufen Sie auch mal dünne Spargelköpfe. Die braucht man nicht schälen und kann sie sogar als Nascherei frisch und knackig roh essen.

4 Eine gute Idee ist der Schälservice vieler Höfe. Den geschälten Spargel nur noch kurz abbrausen und schon kann er lecker gekocht werden.

5 Spargel gehört in den Kühlschrank. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen und in einen Folienbeutel gelegt, hält sich Spargel 3 - 4 Tage frisch.

6 In der Spargelzeit braucht man nicht lange überlegen, was man seinen Gästen anbietet. Über leckere Spargelgerichte freut sich fast jeder.

7 Spargel kann man sehr vielseitig zubereiten. Von Spargelcocktail über schicke Salate bis hin zu Hauptgerichten aus dem Ofen oder als Partygerichte für Gäste.

8 Kleine Rechnerei: 500 g wiegt eine Portion Spargel zum Sattessen. 250 g wiegt eine Spargelportion als Beilage zum Hauptgericht. 250 ml Spargelsuppe rechnet man als Vorspeise.

9 Spargel wirkt entwässernd. Der hohe Gehalt an Asparagin und Kalium ist dafür verantwortlich.

10 Wegen der Atmosphäre und der Beratung lässt sich Spargel prima beim Bauern auf dem Hof, auf dem Wochenmarkt oder an den zahlreichen Spargelständen einkaufen.

Überbackene Spargelrollen (4 Pers.)

16 Stangen Spargel
Salz
1 Prise Zucker
1 EL Butter
8 Scheiben gekochter Schinken
8 Scheiben roher Schinken
1 P. (200 g) Hollandaise Soße

Dieses Gericht ist eine vollständige Hauptmahlzeit. Wer mag, reicht dazu Baguette oder Salzkartoffeln.
Tipp: Aus dem Spargelwasser kann man eine sehr leckere Spargelsuppe zubereiten.

Warmer Spargelsalat (4 Pers.)

400 g weißer Spargel (oder halb weiß / halb grüner Spargel)
180 g Rucola
2 EL Himbeeressig
2 EL Walnussöl
1 TL Akazienhonig

 Ganz einfach - toll für Gäste & für mich!

ZUBEREITUNG:

Den Spargel waschen, schälen und die Schnittfläche unten knapp abschneiden. Den rohen Spargel so von unten einkürzen, dass er auf die Scheibe gek. Schinken passt. Die Spargelstangen und die Spargelstücke in 1 l Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter in 10 Min. bissfest garen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit eine Lasagne-Auflaufform einfetten und die gekochten Schinkenscheiben auf der Arbeitsfläche auslegen. Den rohen Schinken auf den gek. Schinken legen. Je 2 Spargelstangen auf den Schinken legen und das Ganze aufrollen. Die Spargelrollen in die Auflaufform legen und mit der Soße übergießen. Bei 200 C° ca. 20 - 25 Min. backen.

 Delikater Frühjahrsgruß!

ZUBEREITUNG:

Den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und bissfest garen. Die Spargelstückchen auf einer Platte anrichten. Den Rucola abrausen, grob schneiden und über den Spargel streuen. Himbeeressig, Walnussöl und Akazienhonig (weil er geschmacksneutral ist) miteinander gut verrühren und über den noch warmen Spargel gießen. Dieser Salat eignet sich auch als leichte Vorspeise.



HERAUSGEBER
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,
Referat Landservice, Regionale Vermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: Juli 2012
Fotos: Peters | HLPPhoto, BeTa-Artworks, gandolf
© www.fotolia.com

Diese Serie wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

