



Grüenspargel Wissenswertes, Zubereitung und Rezepte

Weltweit am verbreitetsten ist der Grüenspargel, der im Gegensatz zu Bleichspargel nicht mit Erde bedeckt ist und somit über dem Erdboden an der offenen Sonne wächst. Die weite Verbreitung ist auf seinen intensiven, würzigen Geschmack und die einfache Zubereitung zurückzuführen. Die Garzeit ist im Vergleich zu anderen Sorten kürzer, zudem muss der Grüenspargel bis auf das unterste Ende nicht geschält werden.

Grüenspargel wächst im Vergleich zum Bleichspargel über der Erde und wird völlig grün knapp über dem Boden geschnitten. Die grünen Stangen zeichnen sich durch ihre Zartheit und den milden, aromatischen Geschmack aus. Im Hinblick auf eine gesunde Ernährung, stellt der Grüenspargel mit all seinen Inhaltsstoffen ein Genussmittel ersten Ranges dar.

Tipps für die Lagerung und Zubereitung

Frischer Grüenspargel lässt sich ohne Bedenken einige Tage, aromafest verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Optimalerweise sollte er mit der Schnittkante im Wasser stehen, die je nach Lagerdauer neu angeschnitten werden sollte. Der Grüenspargel behält dann seine Frische. Grüenspargel muss nur im unteren Drittel geschält werden. Geschält wird von unten nach oben, da man so leichter spürt, wo die Schale zu Ende ist. Meist sind es nur wenige Zentimeter. Umso kälter das Wetter und langsamer das Wachstum desto härter wird die Schale. Die Koch- bzw. Dünstzeit hängt von der Stangendicke ab und beträgt zw. 5 und 15 Minuten. Dabei darauf achten, dass die Köpfe nicht zu weich werden. Grüenspargel lässt sich auch hervorragend einfrieren. Wie zum direkten Verzehr vorbereiten, verpacken, einfrieren und bei Bedarf zubereiten. Die Koch- bzw. Dünstzeit verkürzt sich bei eingefrorenem Spargel.

Wichtige Inhaltsstoffe

In 100 g essbaren Grüenspargel sind in etwa enthalten:

3 g Kohlenhydrate
0,2 g Fett
2 g Eiweiß
240 mg Kalium
25 mg Calcium
50 mg Phosphor
1 mg Eisen
0,3 mg Carotin
30 mg Vitamin C
70 mg Ascorbinsäure
20 Kalorien



Rezepte

Grüenspargeleintopf

2 l Fleisch- oder Hühnerbrühe
1 kg Grüenspargel
500 g Hackfleisch
1 eingeweichtes Brötchen
1 gehackte Zwiebel
1 Ei
1 TL Senf
Pfeffer, Salz und Paprikagewürz
350 g Bandnudeln
1 Bund Petersilie

Die Brühe herstellen. Grüenspargel waschen, schälen und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Aus dem Hackfleisch, dem Ei, dem eingewickten Brötchen, der Zwiebel und den Gewürzen einen pikanten Fleischteig mischen und dann zu kleinen Bällchen formen. Diese in die erhitzte Brühe geben und bei schwacher Hitze garen. Die Spargelabschnitte hinzufügen und ca. 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln in einem extra Topf kochen, abgießen und dann zur Brühe geben. Zum Schluss evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie darüber streuen.

Grüner Spargel mit Rührei und Räucherlachs

1,5 kg grüner Spargel
1 Prise Zucker
6 Eier
3 Eßl. Süße Sahne
Streuwürze
1 Eßl. Butter
125 g Räucherlachs in Scheiben

Spargel schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker 10 – 15 Minuten kochen. Eier, Sahne, Streuwürze und Pfeffer verquirlen. Die Eimasse in erhitztem Fett stocken lassen. Abgetropften Spargel, Rührei und Lachsrollchen auf vorgewärmter Platte anrichten.



Spargel – Tomatensalat mit Eiersoße

600 g grüner Spargel
4 feste Freilandtomaten
Salz und Pfeffer
2 Eier
1 kleine Zwiebel
1 Bund Basilikum
2 Eßl. Zitronenessig
2 Eßl. Öl und Zucker

Spargel schälen und in Salzwasser kochen, dann abkühlen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und das Basilikum ganz fein hacken. Die Eier ca. 5 Minuten kochen. Im Anschluss die Eier schälen und vorsichtig trennen. Das Eiweiß mit einer Gabel zerdrücken, das Eigelb mit Zitronenessig, Gewürzen, Öl und Basilikum verrühren, dann mit dem Spargelsud verdünnen. Spargel und Tomaten auf einer Platte anrichten, die Soße darüber anrichten und mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Grüner Spargel mit Rührei und Räucherlachs

1,5 kg grüner Spargel
1 Prise Zucker
6 Eier
3 Eßl. Süße Sahne
Streuwürze
1 Eßl. Butter
125 g Räucherlachs in Scheiben

Spargel schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker 10 – 15 Minuten kochen. Eier, Sahne, Streuwürze und Pfeffer verquirlen. Die Eimasse in erhitztem Fett stocken lassen. Abgetropften Spargel, Rührei und Lachsrollchen auf vorgewärmter Platte anrichten.

Grüenspargel mit Orangensahne

1,5 kg Grüenspargel
2 – 3 Orangen
1/8 l süße Sahne
2 Eier
1 Prise Salz

Spargel waschen, schälen, in Salzwasser kochen und dann abkühlen lassen. 1 Orange auspressen, die anderen schälen und in filetierte Segmente zerlegen. Die Sahne steif schlagen, mit dem Orangensaft vermischen und mit einer Prise Salz abschmecken. Die abgetropften Spargelstangen auf einer Platte anrichten, mit Orangenscheiben belegen und mit der Sahne überziehen. Alternativ die Sahne dazu reichen und Spargel sowie Orangenscheiben eindippen.



Spargelcocktail

750 g Grünspargel
250 g Champignons
200 g Ananas
100 g Katenrauchschinken
2 Eßl. Mayonnaise
3 Eßl. Magerquark
½ Zitrone
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
je ½ Bund Dill, Schnittlauch und Petersilie

Spargel waschen, schälen, in gleich große Stücke schneiden und kochen. Champignons und Ananas in kleine Stücke schneiden und mit den abgekühlten Spargelstücken mischen. Den Schinken klein schneiden und ebenfalls untermischen.

Aus Mayonnaise, Quark und dem ausgepressten Zitronensaft, den Gewürzen und den fein gehackten Kräutern eine pikant abgeschmeckte Marinade herstellen und zum Schluss vorsichtig unter den Cocktail heben. Gekühlt servieren.

Grünspargel mit Käsesoße

1 kg Grünspargel
20 g Butter
30 g Mehl
¼ l Spargelbrühe
1 Eigelb
50 g geriebener Emmentaler
je 1 Prise Zucker und Knoblauchsatz

Den Grünspargel waschen, schälen und kochen. Aus Butter, Mehl und Spargelbrühe eine helle Soße zubereiten und mit dem Eigelb legieren. Mit Käse, Zucker und Knoblauchsatz abschmecken. Den Spargel auf einer Platte anrichten und die Käsesoße getrennt dazu reichen.

Grünspargel klassisch

300-500 g Grünspargel pro Person

Roher oder gekochter Schinken, Butter, Kartoffeln und Petersilie nach Bedarf
Den Grünspargel waschen, schälen und bissfest garen. Möglichst heiß, mit zerlassener Butter servieren. Dazu passen Kartoffeln und Schinken, wie beim weißen Spargel.



Grünpargel kalt mit Vinaigrette

1 kg Grünpargel
80 g Essig
240 ml Öl
je 40 g Petersilie, Schnittlauch und Zwiebel
20 g Dill
1 Ei

Den Grünpargel waschen, schälen, kochen und abkühlen lassen. Für die Soße die Kräuter und das hartgekochte Ei fein hacken und in eine Schüssel geben. Die gehackte Zwiebel, Essig und Öl dazugeben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Knoblauch abschmecken.

Grünpargel auf Toast

750 g Grünpargel
4 Scheiben gebutterten Toast
4 Scheiben gekochten Schinken
4 Scheiben Käse

Den Grünpargel waschen, schälen, kochen und abkühlen lassen. Für das Grünpargeltoast eignet sich besonders eine dünne Sorte. Die Toast buttern und mit Schinken belegen. Im Anschluss den gut abgetropften Grünpargel auf den Toasts verteilen und eine Scheibe Käse (z. B. Toastscheibletten) darüber legen. Im Backofen lassen bis der Käse verläuft.