



Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -  
Kochen mit **HERZ**

## Spargel - Menü

Endlich ist es wieder so weit: Das exklusive Frühlingsgemüse kommt auf den Tisch und für Feinschmecker beginnt einer der kulinarischen Höhepunkte im Jahr. Egal, ob grün oder weiß - die edlen Stangen sind äußerst gesund und bekömmlich, und sie lassen sich auf vielfältigste Weise zubereiten, z. B. als Spargel-Orangen-Salat, Spargelsuppe mit Lachs oder Spargel mit Kalbsfilet.

### ZUTATEN (4 Personen)

#### SPARGEL-ORANGEN-SALAT

600 g grüner Spargel  
(in fingerlangen Stücken)  
1 Orange  
(geschält und in Scheiben)  
1 Schalotte  
4 EL Olivenöl  
4 cl Noilly Prat  
2 EL Orangensaft  
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer  
1 EL Butter  
70 g schwarze Oliven  
Friséeblätter  
je 2 TL gehackte Walnüsse  
und Pinienkerne

#### SPARGELSUPPE MIT LACHS

600 g weißer Spargel  
Salz, Zucker  
2 EL Butter  
100 g Erbsen  
250 g Lachsfilet (ohne Haut)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Mehl  
150 g Crème fraîche  
Pfeffer aus der Mühle

#### SPARGEL MIT KALBSFILET

2 kg weißer Spargel  
4 Kalbsfilets à 160 g  
1 EL Butterschmalz  
250 g Butter  
1/8 l trockener Weißwein  
3 Eigelb  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Zitronensaft  
2 EL fein gehackte  
Kerbelblättchen  
1 Frühlingszwiebel  
1 gehäutete Tomate  
Salz, weißer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Spargelstücke und Schalotten in Olivenöl anbraten, zuckern, salzen, pfeffern, mit Noilly Prat (Vermut) und Orangensaft ablöschen. Butterflocken zugeben, leicht einkochen. Salat mit Orangenscheiben, Spargel und Oliven anrichten, Nüsse und Pinienkerne darüber streuen.

Spargel vorbereiten. Spargelköpfe abschneiden und beiseite legen. Spargelstangen klein schneiden. Die Spargelschalen und -abschnitte mit 1 l Wasser, Salz, Zucker und 1 EL Butter zirka 15 Minuten garen. Dann die Spargelstücke im Kochsud 20 Minuten garen. Spargelstücke mit dem Sud pürieren, durch ein Sieb streichen. Lachs waschen, trocknen, würfeln, mit Zitrone beträufeln.

Restliche Butter zerlassen. Mehl hineinstreuen und anschwitzen, Spargelpüree unterrühren, aufkochen, etwas köcheln lassen. Erbsen, Spargelköpfe und Lachs in der Suppe aufkochen. Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Spargel vorbereiten, bündeln und kochen. Butter schmelzen. Wein, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem anderen Topf auf die Hälfte einkochen. Eigelb in die leicht abgekühlte Reduktion geben, im Wasserbad cremig aufschlagen. Dabei nach und nach 2 EL Wasser zugießen. Die erhitzte Butter langsam unterschlagen. Kerbel einrühren. Gehackte Frühlingszwiebel und in Würfel geschnittene Tomaten mischen. Kalbsmedaillons flach drücken und in Butterschmalz beidseitig je 2 bis 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Spargel gut abtropfen, mit den Kalbsmedaillons und der Sauce anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Tomaten bestreut servieren. Dazu Salzkartoffeln reichen.



## KÜCHENTIPP

### Frisch, frisch, frisch!!!

Maximal ein Tag sollte nach dem Stechen der edlen Stangen vergangen sein, nur so schmecken sie auch wirklich frisch.

Frischer Spargel lässt sich leicht brechen, die Schnittenden sind feucht und glänzend (nicht vertrocknet oder verfärbt). Bei leichtem Druck tritt dort Saft aus, die Spitzen sind fest und geschlossen. Machen Sie den Geräuschtest: Nur wirklich frische Stangen quiet-schen, wenn man sie gegeneinander reibt.

Lagern Sie frischen Spargel sauber, kalt und zugedeckt. Gekühlt und in ein feuchtes Tuch gewickelt kann frischer Spargel relativ gut für 2 bis 3 Tage aufbewahrt werden (Grünspargel lagern Sie am besten aufrecht, in Wasser stehend).

### Spargel richtig zubereitet

- » Schälen Sie bei weißem oder violetterem Spargel von der Spitze nach unten.
- » Entfernen Sie alle holzigen Abschnitte.
- » Spülen Sie den Spargel und bündeln ihn.
- » Wollen Sie die Spargelspitzen nicht zu weich kochen, Stangen mit wenig Wasser stehend kochen ("Füße" im Wasser, "Köpfe" hingegen im Dampf).
- » Geben Sie etwas Salz (1/2 TL pro Liter), Zucker und nur einige Spritzer Zitronensaft ins Wasser. 1 EL Butter macht nicht nur den Spargel zarter, sondern hilft dem Körper, die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen
- » Grüne Varianten kochen länger als weiße (geringer Durchmesser: kürzer).

### Kochzeit

Der Spargel wird in das kochende Wasser gegeben. Die Kochzeit richtet sich nach Ihren Vorlieben und nicht zuletzt nach dem Durchmesser der Spargelstangen. Die Garzeit schwankt beim weißen oder violetten Bleichspargel zwischen 10 und 15 Minuten. Spargel kann in einem größeren Topf liegend (nur soviel Wasser zu nehmen, dass die Stangen gerade bedeckt sind) oder in einem speziellen Spargeltopf aufrecht stehend gekocht werden (Wasser umspült nur die unteren Stangenteile).

### Spargel & Wein

Spargel und Wein harmonieren nicht grundsätzlich miteinander. Am besten zum Wein passt der weiße Spargel. Hierzu eignen sich frische, junge Weißweine, wie Kerner, badischer Gutedel und Müller-Thurgau.

Will man den Spargel als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren, passen auch duftige Sorten, wie ein kräftiger, trockener Silvaner oder ein leichter, trockener Rosè gut.

Würzige Sorten, wie grüner Veltliner oder herber Riesling sollten es weniger sein.