

Der Spargel

Das Saisongemüse des Monats Mai



Der Spargel ist ein nährstoffreiches Gemüse mit einem einzigartigen Geschmack, das auf vielfältige Weise zubereitet und genossen werden kann. Die Spargelsaison dauert von Mitte April bis Mitte Juni und hat im Mai ihren Höhepunkt.

Nährstoffe der Spargel

Spargeln bestehen mit über 90%, zum allergrössten Teil aus Wasser und sind somit sehr kalorienarm. Neben ähnlich viel Kohlenhydraten wie Eiweiss enthalten sie gesunde Nahrungsfasern. Nahrungsfasern haben eine sättigende Wirkung und unterstützen unser Darmaktivität und damit die Verdauung.

Zusätzlich sind viele weitere für den Körper und unser Immunsystem wichtige Nährstoffe in den Spargeln vorhanden. So enthalten sie die folgenden Mineralstoffe: **Kalium, Magnesium, Calcium, Natrium, Phosphor** und **Eisen**. Ebenfalls enthalten sie die **Vitamine C, B1, B2** und **Folsäure**. Mit all diesen Nährstoffen decken sie eine grosse Vielfalt ab und sind ein gesunder Begleiter im Monat Mai.

Unterschiede grüner und weisser Spargel:

Der weisse Spargel wächst unter der Erde, während der grüne Spargel aus dem Boden herauswächst und mit dem Sonnenlicht den grünen Farbstoff Chlorophyll produziert. Grüne Spargeln enthalten dadurch auch mehr Vitamin C und Betacarotin!

Nährstoffschonende Zubereitung der Spargeln

Die Spargeln zuerst waschen und die hölzernen Enden abschneiden. Die weissen Spargeln direkt unter dem Kopf schälen. Bei den meist etwas dünneren grünen Spargeln ist es oft nicht nötig, dass sie geschält werden, da sie etwas zarter sind. Falls doch, unterhalb vom Kopf ca. eine Handbreite aussparen und erst darunter schälen. Die Spargeln am besten in einem Dampfkochtopf oder mit einem Siebeinsatz schonend garen, damit die Vitamine möglichst gut erhalten bleiben. Auf diese Art bleibt auch das Aroma der Spargeln intensiv. Vorsicht mit den zarten Spargelköpfen. Praktisch sind auch extra Spargeltöpfe, wo die Spargeln stehend gekocht werden. Grüne Spargeln haben eine kürzere Garzeit.

Komplete Verwertung der Spargelresten: Die Spargelenden und geschälten Teile können für den intensiven Geschmack in einer Spargelsuppe mitgekocht werden, müssen jedoch kurz vor dem Pürieren wieder entfernt werden.

Saisonal cremiges Spargelschlemmermenü

Spargelrisotto

Für 4 Portionen.

Zutaten:

- 500 g Grüne Spargeln
- Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Risottoreis
- 2 dl Weisswein
- 8 dl Bouillon
- 2 EL Rahm
- 40 g Creme Fraîche
- 80 g Käse-Mischung Parmesan & Sbrinz
- 3 Esslöffel Kerbel
- Salz, Pfeffer
- 30 g Mandelsplitter



Zubereitung:

1. Spargeln in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Für jede servierte Portion zum Dekorieren 1-2 Spargeln oder nur die Spargelspitzen beiseitelegen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl anbraten, Risottoreis beifügen und kurz glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach Bouillon hinzugeben, so dass der Reis immer gedeckt ist.
3. Spargelstücke 5-8 Minuten im Dampfkochtop garen und die letzten 8 Minuten dem Risotto beifügen.
4. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun anrösten.
5. Kerbel fein hacken. Käse reiben.
6. Den Käse, Kerbel und Crème Fraîche daruntermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Das Risotto anrichten, mit einer beiseite gelegten Spargel und den Mandelsplitter garnieren.

Tipp: Mit etwas Reibkäse oder gehobelten Parmesanspänen servieren.

Lass Dich inspirieren und bereite Spargeln kreativ zu

Spargelsalat mit Erdbeeren



Spargelsalat mit Tomaten und Ei



Spargel auf Brot mit Spiegelei



Spargelcremesuppe



Weitere Spargelrezepte wie z.B. Spargelsalat, Spargel mit Bulgur und Feta, etc. findet du auch unter: <https://www.baselzuhause.ch/gsuender-basel-rezepte>

**Gsünder Basel wünscht viel Freude beim Ausprobieren der
verschiedenen Rezepte und beim Experimentieren mit der Spargel
Geniessen Sie den Mai mit Spargeln!**

