

# Der König in der Frühlingsküche

Er gilt als der König in der Frühlingsküche – der erste Ernte frische Spargel. Nach dem Motto ‚Willst Du etwas gelten, dann mach Dich selten‘ gilt es auch, diese Zeit unbedingt zu nutzen. Die Erntezeit des Spargels ist nämlich je nach Witterung nur vom zeitigen Frühjahr bis zum 24. Juni begrenzt. Danach benötigt die Pflanze wieder ausreichend Zeit, um sich bis zur nächsten Ernte im folgenden Jahr entsprechend regenerieren zu können. Obwohl der Verbraucher nur den weißen, den violetten und den grünen Spargel kennt, gibt es tatsächlich 220 verschiedene Sorten. Darauf hier im Speziellen einzugehen, würde allerdings zu weit gehen. Für Kauf und Zubereitung von frischem Spargel gibt es jedoch einige Dinge zu beachten:



1. Spargel muss ‚quietschen‘ Reibt man die Stangen aneinander, sollten sie quietschen und am unteren Ende eine frische, saftige Schnittstelle aufweisen. Eingepackt in angefeuchtetes Küchenpapier hält er sich im Kühlschrank etwa 2-3 Tage bei 5-8°Grad frisch.

2. ‚Von Kopf bis Fuß‘ putzen Den Sparschäler vorsichtig unterhalb des Kopfes ansetzen und in Richtung Fuß ziehen, damit die holzigen Teile der Schale entfernt werden. Das

untere Ende etwa einen Fingerbreit abschneiden. Daraus und aus den Schalen lässt sich prima ein Sud kochen, der als Basis zum Garen des Gemüses oder als Fond für eine Spargelsuppe dient. Grüne Spargelstangen sind meist erheblich dünner als Bleichspargel und brauchen übrigens nicht geschält zu werden. Dies kommt dem Nährwert des Spargels zugute, da die wertvollen B-Vitamine direkt unter der Schale sitzen.

3- Am besten ‚mit der Nase über Wasser‘ Die zarten Spargelköpfe sind schneller gar als der Rest der Spargelstange. Wer die Möglichkeit hat, sollte den Spargel aufrecht stehend mit ein wenig Salz, einer Prise Zucker und einem Stückchen Butter besonders Nährwert schonend im Dampfgarer dünsten. Je nach Stärke ist er bereits nach 8-12 Minuten fertig.