

Spargel

Von April bis Juni
frisch aus Deutschland



© Foto: ExQuisite/
stock.adobe.com

Im Risotto



Als Salat



Mit Kartoffeln und Soße



Als Quiche



© Fotos v. l. n. r.: Tesgro Tessieri/stock.adobe.com;
MP2/stock.adobe.com; Lucky Dragon/stock.
adobe.com; Heike Rau/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Auf dem Markt oder beim Spargelbauern gibt es frischen Spargel aus der Region.
- Frischer Spargel hat glänzende, feste Stangen, feuchte Enden und duftet aromatisch.

L Lagern

- In ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich Spargel im Gemüsefach des Kühlschranks 1 bis 2 Tage.

Z Zubereiten

- Schälen Sie weißen Spargel vom Kopf an und schneiden Sie das untere Ende dünn ab. Mit den Fingern spüren Sie, ob alle holzigen Stellen entfernt sind.
- Grünen Spargel müssen Sie nur im unteren Drittel schälen.
- Garen Sie Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker.
- Sie können Spargel auch in der Pfanne braten, überbacken, im Gemüsekuchen oder als Salat essen.

S Saison

Von April bis zum 24. Juni gibt es reichlich Spargel aus Deutschland. Das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

Essen Sie deutschen Spargel in der Hauptsaison. Dann hat er keine weiten Wege hinter sich.

R

Rezept

Risotto mit Spargel

Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Weißer Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 750 ml heiße Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
- 20 g Butter
- 4 EL geriebener Hartkäse (zum Beispiel Parmesan)
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

K

Tipp

Das Risotto immer wieder umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.



- Den Spargel waschen, schälen und das untere Ende abschneiden.
- Den Spargel bis auf die Spargelköpfe in 2 Zentimeter breite Stücke schneiden.



- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Die Zwiebeln und den Reis dazugeben und 2 Minuten unter Rühren dünsten.



- Die Spargelstücke dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten.



- Etwa 125 ml heiße Gemüsebrühe dazugießen.
- Ständig rühren und bei kleiner Hitze kochen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Nach und nach weitere Gemüsebrühe zugeben.



- Nach etwa 20 Minuten die Spargelköpfe zugeben.



- Nach etwa 30 Minuten ist der Reis gar.
- Den Topf vom Herd nehmen und Butter und Käse unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Das Risotto schmeckt auch mit grünem Spargel. Wer mag, ergänzt ein wenig Schinken oder Lachs.