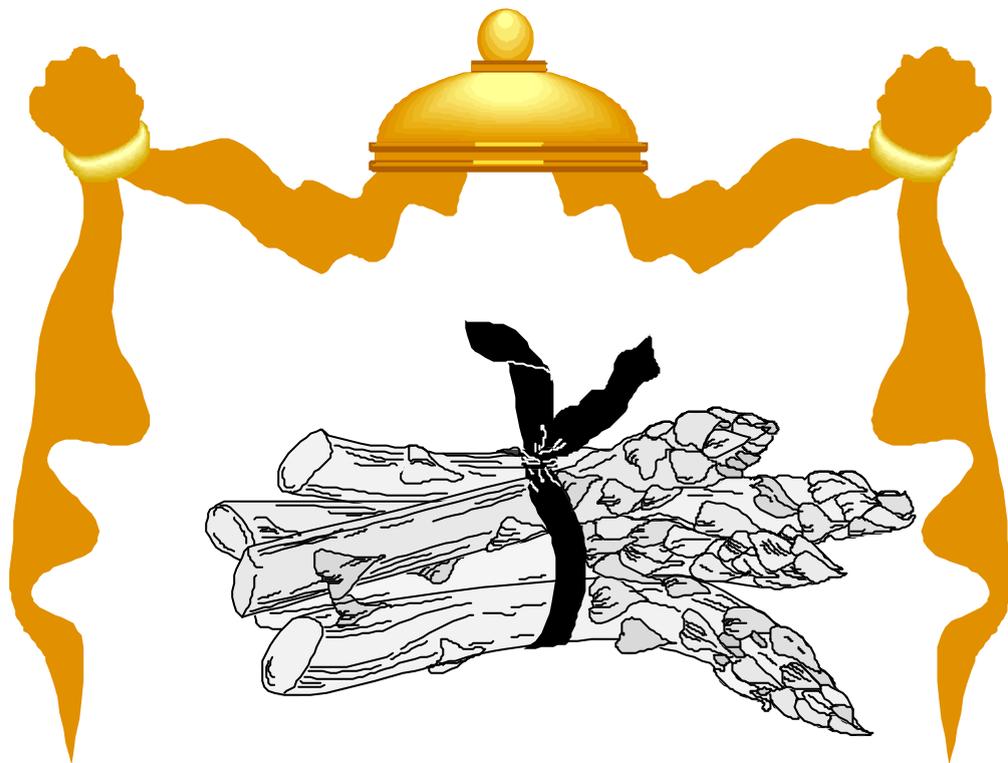




# Spargel



das königliche Gemüse

**Anbautipps - Trends  
Neuheiten - Rezepte**

**Herausgeber:**

Landwirtschaftskammer Rheinland

Endenicher Allee 60

53115 Bonn

Internet: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

E-Mail: [info@landwirtschaftskammer.de](mailto:info@landwirtschaftskammer.de)

**Text, Gestaltung:**

Marita Eissing/Carola Weber

Claudia Dornbusch

Gartenbauzentrum Köln-Auweiler

Gartenstr. 11

50765 Köln

Tel.: 02 21 / 53 40 – 200

**Nachdruck oder Vervielfältigung**

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

**Bitte beachten Sie:**

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein  
z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

# Spargel

(*Asparagus officinalis*)

Ursprünglich stammt der Spargel aus Kleinasien. Zunächst verbreitete er sich von dort aus im gesamten Mittelmeerraum, bis er schließlich mit den römischen Feldzügen im gesamten Römischen Reich, also auch im damaligen Germanien, dem heutigen Mitteleuropa, bekannt wurde. Man sagte schon damals dem Spargel wundersame Kräfte nach. So trugen Bräute im antiken Griechenland einen Kranz aus wildem Spargel und junge Römer hängten sich Spargelstangen als Liebesamulett um den Hals. In einem alten Apothekerbuch findet sich der Satz: "Spargel in der Speise genossen, bringt lustige Begier den Männlein." Bevor er als delikates Gemüse entdeckt wurde, wusste man um den Gesundheitswert des Spargels, der deshalb botanisch *Asparagus officinalis* genannt wurde. Die Pflanze gehört zu den Liliengewächsen, wie etwa Zwiebeln, Knoblauch, Porree und Schnittlauch, die im Garten nicht direkt neben dem Spargelbeet angebaut werden dürfen.

Neben dem Gemüsespargel kennt man verschiedene Zierspargelarten, die in der Regel als Hängepflanze in Ampeln verwendet werden.

## Spargelanbau im Garten

Spargel wird nur wenige Wochen im Jahr frisch auf dem Markt angeboten und ist relativ teuer. Warum also nicht dieses edle Gemüse selbst im Garten anbauen? Ganz nach Geschmack kann man zwischen weißem und grünem Spargel wählen. Dabei ist der Anbau von Grünspargel weniger aufwendig als der des weißen Spargels. Grundsätzlich benötigt man für den Spargelanbau einen sonnigen Platz im Garten. Der Boden muss locker sein, denn stauende Nässe wird von den Pflanzen nicht vertragen. Am besten gelingt der Anbau auf leichten, sandigen Böden. Ein pH- Wert zwischen 5,5 und 6 ist optimal. Da ein Spargelbeet bis zu 10 Jahren beerntet werden kann, sollte man sich die Lage des Beetes, insbesondere beim Anbau von weißem Spargel auf Hügeln, gut überlegen. Verlaufen die Beete von Norden nach Süden, ist die Ernte während der "Spargelzeit" gleichmäßig, das heißt, die Stangen entwickeln sich auf beiden Seiten des Hügels gleichzeitig. Legt man die Beete in Ost-West-Richtung an, beginnt die Ernte auf der Südseite der Hügel etwas früher als auf der Nordseite.

## Grünspargel

Spargel wird im April gepflanzt, wobei man mit der Beetvorbereitung bereits im März beginnen sollte. Am besten pflanzt man Grünspargel in Doppelreihen. Dafür wird zunächst ein 25 cm tiefer Graben ausgehoben, der 1 m breit ist. Dieser Graben wird nochmals 25 cm tief umgegraben und glattgezogen. Nun gibt man darauf eine ca. 10 cm dicke Schicht Kompost oder verrotteten Stallmist sowie eine Vorratsdüngung (nach Bodenanalyse!) von 100 g Superphosphat und 100 g Kalimagnesia. Diese Schicht wird z.B. mit der Grabegabel gut durchmischt.

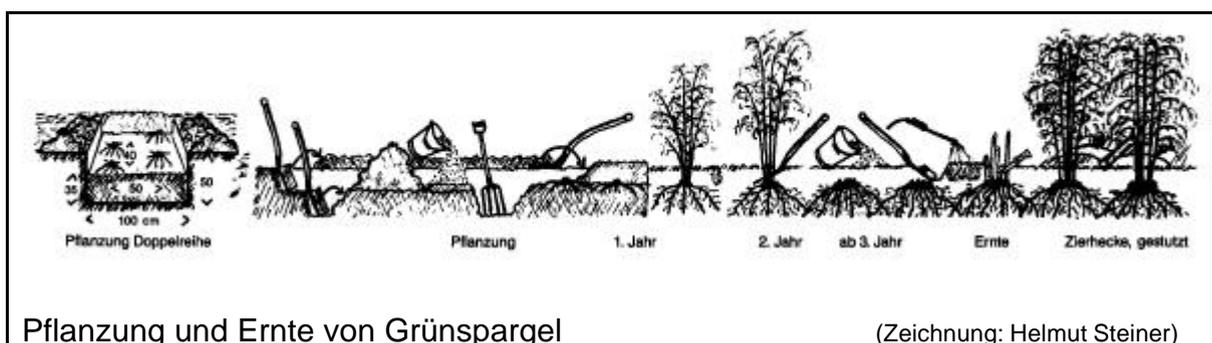
Sobald die Setzlinge ankommen, sollte man sie pflanzen. Kühl und trocken gelagert halten sie sich aber auch bis zu 14 Tagen. Die Pflanzen werden mit ausgebreiteten Wurzeln vorsichtig auf den gelockerten Boden gelegt. Der Abstand in der Reihe beträgt 40 cm, zwischen den Reihen 50 cm. Wird eine zweite Doppelreihe angelegt, so beträgt der Abstand dorthin 1,5 m. Abschließend füllt man den Graben mit der ausgehobenen Erde wieder auf. Wichtig ist, dass die Wurzelköpfe der Spargelpflanzen 15 cm unter der Erdoberfläche liegen. In den nächsten Monaten ist es wichtig, die Oberfläche unkrautfrei und locker zu halten. Eine Ernte ist in den ersten beiden Jahren nicht möglich. Im November stößt man das ausgewachsene Spargelkraut mit einem Spaten ab und verbrennt es oder gibt es in die Biotonne, um die evtl. Verbreitung von Spargelkrankheiten zu vermeiden.

Im **2. Jahr** wird die Spargelfläche im Frühjahr mit etwa 2 kg Kompost/qm gedüngt und flach gelockert. Dabei darauf achten, dass die Wurzelköpfe der Pflanzen nicht beschädigt werden. Nach Möglichkeit die Fläche unkrautfrei halten und im November wiederum das Spargellaub entfernen.

Im **3. Standjahr** düngt man wie im Jahr zuvor. Von Mai bis etwa Mitte Juni kann man nun ernten. Sobald die Stangen 20 cm lang sind, schneidet man sie kurz unter der Erdoberfläche ab. Auch dünne Stangen sind eine Delikatesse und sollten deshalb mit geerntet werden. Bei hohen Temperaturen wächst Spargel recht schnell und man kann täglich ernten. Obwohl die Triebe des Grünspargels Temperaturen bis zu – 4 Grad Celsius vertragen, sollte man in Lagen mit Spätfrost das Beet mit einem Vlies oder einer Folie abdecken, bis die Ernte beginnt. Allgemein kann man mit dieser Methode den Erntezeitpunkt etwas vorverlegen.

Ab dem 4. Standjahr ist der 24. Juni, Johanni, der letzte Erntetag für Bleich- und Grünspargel, damit sich genügend Laub entwickeln kann, über das die Wurzeln "Kraft" für das nächste Jahr sammeln.

Übrigens gibt es auch violetten Spargel, der wie Grünspargel angebaut wird.



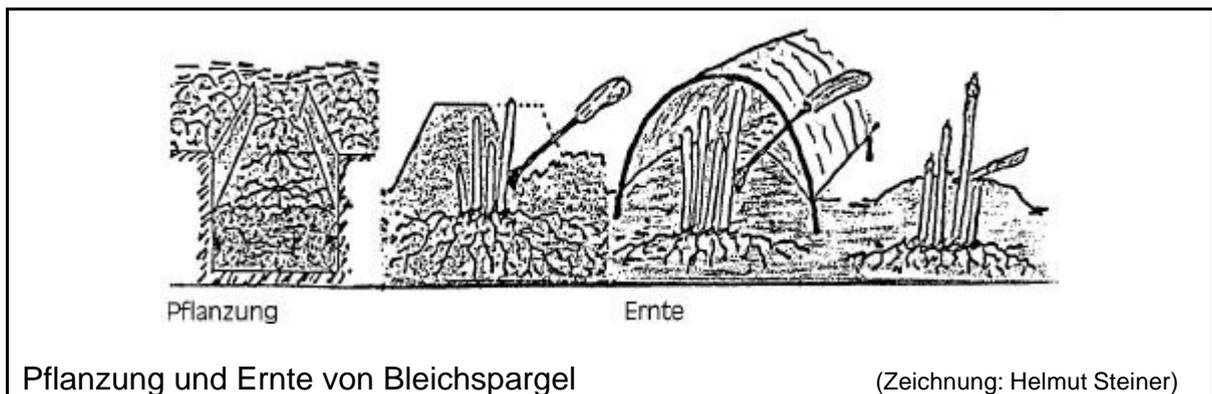
## Bleichspargel

Der Anbau von Bleichspargel ist aufwendiger als der des Grünspargels. Zwar sind die Pflanzarbeiten identisch, doch pflanzt man nicht in Doppelreihen, sondern einreihig. Dafür wird ein etwa 1,50 m breites Beet angelegt, in dessen Mitte ein 40 – 50 cm breiter Pflanzgraben gezogen wird. Tiefe und Bodenverbesserung wie beim Grünspargel.

Im ersten und zweiten Jahr wird der Bleichspargel wie Grünspargel behandelt. Auch er kann erst ab dem **3. Standjahr** geerntet werden. Damit die Spargelstangen weiß bleiben, müssen sie vor Licht geschützt werden. Deshalb wirft man einen Erdwall (ca. 30 cm hoch) auf, sobald die ersten Triebe die Erdoberfläche durchstoßen. Alternativ zum Erdwall, kann man die Spargelreihe auch nur leicht anhäufeln und anschließend mit einer schwarzen Spargelfolie überbauen. Der Folientunnel muss mindestens 30 cm hoch und 50 cm breit sein. Die Längsseiten so befestigen, dass sie für die Ernte aufklappbar sind! Etwa 10 Tage nach dem Anhäufeln kann mit der Ernte begonnen werden. Nach der Ernte werden die Dämme planiert und das Spargellaub muss zur Regeneration der Pflanze durchwachsen. Im November entfernt man das Laub, wie beim Grünspargel beschrieben.

Die **Spargelernte**, auch Stechen genannt, erfolgt mit einem speziellen Spargelstecher oder aber mit einem scharfen Messer. Die Ernte des Grünspargels ist denkbar einfach (siehe Seite 4).

Bleichspargel wird geerntet, wenn die Triebspitzen gerade durch die Oberfläche des Erdwalls brechen (es zeigen sich Bruchstellen). Jede Stange wird vorsichtig so tief wie möglich freigelegt und kurz oberhalb der Wurzelkrone "gestochen". Das freigelegte Loch sofort wieder mit Erde auffüllen.



**Bezugsquelle** für Grün- Violett- und Bleichspargel:  
Grünspargel Steiner, Römerstr. 817, 47445 Moers

## **Vor- und Zubereitung**

Frischer Spargel kann ungeschält und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen bis zu zwei Tagen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Bleichspargel wird immer vom Kopf aus nach unten hin dicker geschält. Gegebenenfalls wird der holzige unterste Teil abgeschnitten. Bei Grünspargel wird nur das untere Drittel geschält. Übrigens: die Spargelschalen und –abschnitte ergeben, 10 bis 15 Minuten gekocht, eine aromatische Basis für eine Suppe.

Zum Garen nimmt man nur wenig Wasser, um möglichst viele Nährstoffe und den feinen Spargelgeschmack zu erhalten. Günstig ist ein spezieller Spargeltopf oder ein Siebeinsatz. In das Kochwasser gibt man neben Salz auch immer Zucker und einen Stich Butter. Bleichspargel wird ca. 20 – 25 Minuten gegart. Bei Grünspargel, der einen kräftigeren Geschmack hat, beträgt die Garzeit nur 10 – 15 Minuten.

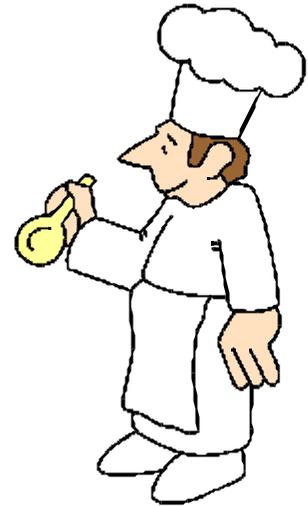
Zum Einfrieren wird Spargel geschält, aber nicht blanchiert. Der gefrorene Spargel wird dann gleich in das gewürzte Kochwasser gegeben.

## **Gesundheitswert**

Spargel ist mit nur 17 kcal/100g besonders energiearm. Er regt den Stoffwechsel an und hat wegen des hohen Kalium- und Eisengehaltes eine entwässernde und blutreinigende Wirkung. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist beachtlich. Spargel ist ideal für gestresste Kopfarbeiter.

Wegen des hohen Puringehaltes sollten Menschen mit Neigung zu Gicht nicht zu häufig Spargel verzehren.

# Eine Auswahl an leckeren Spargel-Rezepten



Grünspargel-Suppe .....	8
Spargel im Schinkenmantel .....	9
Spargel mit Lachscreme .....	10
Spargelauflauf .....	11
Spargelcocktail mit Shrimps .....	12
Spargel-Eier-Gemüse .....	13
Spargel-Quiche .....	14
Spargelragout .....	15
Spargelsuppe legiert .....	16
Kresse-Haselnuss-Sauce .....	17
Schinken-Butter .....	17
Grünspargelsauce .....	18
Zitronenhollandaise .....	18
Spargelplatte "grün-weiß" .....	19

## Grünpargel-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



250	g	Grünpargel	waschen, evtl. unteres Drittel schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
1	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Grünpargelstückchen dazugeben und ca. 15 Minuten garen. Flüssigkeit auffangen.
20	g	Butter	in einem Topf erhitzen,
30	g	Mehl	hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
1	Liter	Grünpargelbrühe	nach und nach angießen, aufkochen lassen, mit
		Salz	
		Cayennepfeffer	
		Zitronensaft	und
		Muskat	abschmecken.
1		Eigelb	mit
2	Ei	Sahne oder Milch	verquirlen, mit etwas heißer Suppe verschlagen, in die übrige Suppe einrühren ( nicht mehr aufkochen), Grünpargelstückchen hinzugeben.
1/2	Bund	Dill	waschen, hacken, überstreuen.

## Spargel im Schinkenmantel

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



24		Stangen weißer Spargel	waschen, schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	
1	Tl	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel hineingeben und 25 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
8		Scheiben roher Schinken	Jeweils 3 Spargelstangen mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Schinkenrollen in eine ausgefettete, feuerfeste Form legen.
150	g	geriebener Emmentaler frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	und darüber streuen.
100	g	Butter	erhitzen, über den Käse träufeln.

Backen: bei 200 Grad (Umluft 170 Grad) ca. 10 bis 15 Minuten.

**Dazu geröstetes Toastbrot reichen.**

## Spargel mit Lachscreme

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



20		Stangen weißer Spargel	waschen und schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	
1	Tl	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel hineingeben und in 20-25 Minuten gar kochen.
300	g	Lachsfilet	waschen und in grobe Stücke zerpfücken.
10	g	Butter	erhitzen, Lachs hineingeben,
100	ml	trockener Weißwein	und
1/2	Tl	Salz	hinzufügen und ca. 4-5 Minuten dünsten.
200	g	Crème fraîche Salz und Zucker	Lachs mit dem Sud und pürieren, mit abschmecken.

**Tipp:** Spargel auf Tellern anrichten, Lachscreme darüber gießen und sofort servieren. Dazu schmecken kleine Butterkartoffeln.

## Spargelaufbau

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

**braucht etwas  
Zeit**



1000	g	weißer Spargel	waschen und schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit je
1	tl	Salz und Zucker	
10	g	Butter	
			zum Kochen bringen.
			Spargel ca. 10 Minuten garen, abtropfen lassen. Spargelstangen halbieren.
1	Bund	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Ringe schneiden.
10	g	Butterschmalz	zerlassen, Lauchzwiebeln kurz andünsten, beiseite stellen.
500	g	junge Kartoffeln	waschen, abbürsten.
1/4	Liter	Wasser	erhitzen, Kartoffeln 10 Minuten garen, in Scheiben schneiden, beiseite stellen.
150	g	gekochter Schinken	in Streifen schneiden .
15	g	Butter	in einem Topf zerlassen, hinzugeben, unter Rühren hellgelb schwitzen, mit
20	g	Mehl	
1/8	Liter	Milch	und
1/8	Liter	Spargelsud	aufkochen, mit
		Salz und Muskat	abschmecken.
70	g	geriebener Emmentaler	unterrühren.
2		Eigelb	in einer Tasse mit verquirlen, in die Sauce geben.
1	Ei	Milch	
			In eine gefettete Auflaufform Gemüse einschichten, mit der Sauce übergießen.

Backen: bei 200 Grad ca. 20 Minuten

## Spargelcocktail mit Shrimps

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



400	g	weißer Spargel	waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
1/4	Liter	Wasser	mit
1/2	TI	Salz	
1/2	TI	Zucker	und
10	g	Butter	in einem Spargeltopf oder Bräter mit Siebeinsatz zum Kochen bringen.
			Spargel ca. 20 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
2	El	süße Sahne	mit
100	g	Schmand	
3	El	Zitronensaft	und
1	TI	Weinbrand	verrühren, mit
1/2	TI	Salz, Zucker	
1	Prise	Cayennepfeffer	und
1/4	TI	Paprikapulver (edelsüß)	würzen.
1/2	Bund	Dill	waschen, hacken, dazugeben, abschmecken.
250	g	Shrimps	mit dem Spargel unter die Sauce heben.

**Tipp:** Anrichten auf Lollo-Rosso-Salat.

## Spargel-Eier-Gemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



1000	g	Spargel	waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen, Spargel hineingeben und 15 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
6		Eier	8 Minuten kochen, abschrecken, schälen und achteln.
<u>Für die Soße:</u>			
20	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
30	g	Mehl	dazugeben, hellgelb anschwitzen.
3/8	Liter	Milch	Unter Rühren auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Mit
		Salz, Zucker Muskatnuss (gerieben)	und abschmecken.
1		Eigelb	mit
2	Ei	Sahne	und etwas Soße verquirlen, unter Rühren in die heiße Soße geben, nicht mehr kochen lassen.
			Spargel und Eier in der Soße noch 5 Minuten ziehen lassen, abschmecken.
2	Ei	gehackte Petersilie	darüber streuen.

**Dazu passen Salzkartoffeln mit Kopf- oder Endiviensalat.**

# Spargel-Quiche

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas  
Zeit



800	g	weißer Spargel	waschen, schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen, Spargelstangen hineingeben und 15 Minuten garen.
<b><u>Für den Teig:</u></b>			
250	g	Mehl	
1		Ei	
1/2	TI	Salz	
125	g	Butter oder Margarine	Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen. Den Boden und Rand einer Springform damit auslegen.
200	g	Lachsschinken	in kleine Würfel schneiden und auf den Teigboden streuen. Den abgetropften Spargel auf den Teig verteilen.
2		Eier	mit
150	g	Crème fraîche	und
1	Prise	Salz	verquirlen, die Eiercreme über den Spargel gießen.

Die Quiche im Backofen bei 200 Grad (Umluft 170 Grad) auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

**Dazu Blattsalat reichen.**

## Spargelragout

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



750	g	Spargel	waschen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
1/2	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	und
1/2	TI	Zucker	zum Kochen bringen.
			Spargel dazugeben und in 15 Minuten gar kochen, abschütten, Flüssigkeit auffangen.
<b><u>Sauce:</u></b>			
30	g	Butter oder Margarine	in einem Topf erhitzen,
40	g	Mehl	hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
1/4	Liter	Milch	und
1/4	Liter	Spargelsud	nach und nach angießen, aufkochen lassen, mit
		Salz	und
		Muskat	abschmecken.
1		Eigelb	mit
2	Ei	Milch	verquirlen, mit etwas heißer Sauce verschlagen, in die übrige Sauce einrühren ( nicht mehr kochen lassen).
200	g	gekochter Schinken	würfeln, mit dem Spargel in die Sauce geben, mischen und kurz erhitzen. Mit
1	Ei	gehackter Petersilie	bestreuen.

**Dazu neue Kartoffeln reichen.**

## Spargelsuppe legiert

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



300	g	weißer Spargel	schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
1	Liter	Wasser	mit
1	TI	Salz	
1	TI	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen.
			Spargel ca. 20 Minuten garen. Spargelsud auffangen.
20	g	Butter	in einem Topf erhitzen,
30	g	Mehl	hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
3/4	Liter	Spargelsud	nach und nach angießen, aufkochen lassen.
100	ml	süße Sahne	hinzufügen, mit
		Salz, Pfeffer	und
		Muskat	abschmecken.
1		Eigelb	mit
1	EL	Milch	verquirlen, mit etwas heißer Suppe verschlagen, in die übrige Suppe einrühren ( nicht mehr aufkochen, da sonst das Eigelb gerinnt ), Spargelstücke hinzugeben. Suppe in Tassen füllen,
1/2	Bund	Kerbel	waschen, hacken, darüber streuen.

**Tipp:** Spargelschalen und -reste können zur Herstellung des Spargelsuds mit verwendet werden.

## Kresse-Haselnuss-Sauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



10	g	Butter	in einer Pfanne zerlassen,
30	g	gemahlene Haselnüsse	darin anrösten.
1/8	Liter	Spargelsud	angießen,
1/2	Becher	Crème fraîche Zitronensaft Salz	einrühren, mit und abschmecken.
1	Schale	Gartenkresse	waschen, unter die Saucen heben.

## Schinken-Butter

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



200	g	Butter	schmelzen.
2	Prisen	Zucker	leicht darin karamelisieren.
10		frische Salbei- blättchen	waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen.
50	g	Parmaschinken	in schmale Streifen schneiden, zugeben.

**Tipp:** Saucen zum grünen oder weißen Spargel reichen.

## Grünpargelsauce

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



250	g	Grünpargel	waschen, das untere Drittel schälen, harte Enden entfernen, in kleine Stücke schneiden.
1/8	Liter	Wasser	mit
1	Prise	Salz	
1	Prise	Zucker	und
5	g	Butter	zum Kochen bringen, Spargel ca. 15 Minuten garen.
100	g	Butter	Spargel ab-
1-2	El	Zitronensaft	tropfen lassen, pürieren, mit
		Salz	und
		Pfeffer	abschmecken.

## Zitronenhollandaise

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



125	g	Butter	erhitzen, abkühlen lassen.
3		Eigelb	mit
2	El	Wasser	
1	El	Zitronensaft	
		Salz und Pfeffer	verrühren
		abgeriebene Zitronenschale	Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich wird. Flüssige Butter nach und nach unterschlagen, etwas darüber streuen.

## Spargelplatte „grün-weiß“

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1200	g	weißer Spargel	waschen, schälen, harte Enden abschneiden.
800	g	grüner Spargel	nur unteres Drittel schälen.
1/2	Liter	Wasser	mit
10	g	Butter	
1	TI	Salz	und
1	TI	Zucker	zum Kochen bringen. weißen Spargel 15-20 Minuten, grünen Spargel 10-15 Minuten garen.

### Beilagen:

- junge Kartoffeln
- Schinken roh, gekocht
- Schnitzel, Steak
- Lachs
- zerlassene Butter
- eine raffinierte Sauce

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß  
mit den Rezepten und  
guten Appetit!**

