

## *Tipps und Tricks für Spargelgenießer*

Frühling und Spargel gehören zusammen: Von Mitte April bis zum Johannistag, dem 24. Juni, erhalten Sie taufrischen deutschen Spargel.

### **Herrlich frisch**

Frischen Spargel erkennen Sie an seinem prallen, glänzenden Aussehen und den geschlossenen Köpfen. Er quietscht etwas beim Aneinander reiben und ist leicht zerbrechlich.

### **Von mild bis kräftig**

Weißer Spargel ist angenehm mild, weil er bis zum Stechen unter der Erde bleibt. Die Köpfchen des violetten Spargels ragen schon vor der Ernte aus dem Boden, dadurch gewinnt er an Aroma. Grüner Spargel wächst überirdisch und schmeckt deshalb am kräftigsten.

### **Richtig aufbewahren**

Geben Sie Spargel ungeschält in ein feuchtes Tuch oder tropfnass in einen Frischhaltebeutel. So hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu drei Tage lang.

### **Die Kunst des Schärens**

Besonders wichtig: Schneiden Sie nach dem Putzen und Waschen das Ende der Stangen ab. Setzen Sie nun den Spargelschäler unter dem Kopf an und schälen Sie die Stangen erst dünn, dann dicker ab (bei grünem Spargel gar nicht bzw. nur das untere Drittel).

### **Garen mit Sorgfalt**

Kochen Sie Spargel je nach Spargelstangendicke ca. 20 Minuten in ausreichend Wasser mit etwas Salz und eine Prise Zucker. Eventuell ein wenig Zitronensaft und ein Stück Butter hinzugeben. Grüner Spargel benötigt nur ca. 10 Min. Kochzeit.

Am besten und schonendsten wird Spargel stehend im Spargeltopf gegart. Spargel lässt sich auch super braten und im Ofen garen.

### **Das ganze Jahr über Spargel genießen:**

Spargel einfrieren – so wird's gemacht:  
Spargel waschen, schälen, eventuell in kurze Stücke schneiden und einfach in einem geeigneten Beutel oder Gefäß einfrieren. Der so eingefrorene Spargel lässt sich anschließend problemlos portionsweise entnehmen.

### **Haltbarkeit:**

Eingefrorener Spargel hält sich bei -18 Grad etwa 6-8 Monate, vielfach sogar deutlich länger.

Nach der Entnahme aus dem Kühlgerät:  
Sie sollten eingefrorenen Spargel nicht auftauen lassen, sondern zum Kochen direkt ins heiße oder kochende Wasser geben. So bleibt der Spargel vitaminreich, bissfest und aromatisch