

Spargel



Verwendung:



Kochen
Dünsten



Rohkost
Salat



Braten
Schmoren



Backen
Überbacken



Grillen

Spargel gibt es in zwei Varianten: Bleichspargel (weiß und violett) und Grünspar- gel (grün und violettgrün). Bleichspargel wächst unter der Erde, Grünspar- gel in Trieben am Tageslicht. Beide Varianten eignen sich gleichermaßen gut als Gemüsebeilage in der warmen Küche sowie als Rohkost.

Passt auch zu:



Kartoffeln
und Kochschinken



Erdbeeren,
z. B. als Salat



Sahne, z. B. als
Spargelcremesuppe



Lachs



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

In einem feuchten Küchentuch eingeschla- gen **1 Tag** lang im Gemüsefach des Kühl- schrankes aufbewahren. Je frischer er ist, umso besser schmeckt er. Tiefgefrorener Spargel hält sich **8 – 12 Monate**.



Tip:

Weißer Spargel sollte groß- zügig und vollständig mit einem Spargelschäler von der Spitze abwärts geschält werden. Bei grünem Spargel reicht es, nur das untere Drittel zuschälen.



Spaghetti mit gebratenem Spargel und Kochschinken

200 Gramm Spaghetti
500 Gramm Spargel
1 ½ Esslöffel Butter/Margarine
2 Esslöffel Pflanzenöl

3 Scheiben Kochschinken
3 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Nudelkochwasser
Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitungszeit: circa **50 Minuten**



Fotos: © Amout van Son, Bonn
© Rüdiger Lobitz - aid



1.



Spargel waschen, schälen und das untere Ende abschneiden. Dicke Stangen längs halbieren und in etwa zwei bis drei Zentimeter große Stücke schneiden.



2.



Den **Kochschinken** in Streifen schneiden, danach gründlich die Hände waschen. Die **Spaghetti** nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Parallel dazu **Butter / Margarine** und **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Spargelstücke** darin gut **fünf Minuten** braten, dabei **salzen** und **pfeffern**.



3.



Nur so lange garen, dass der **Spargel** noch bissfest bleibt. **Spargelstücke** aus der Pfanne nehmen. Das in der Pfanne zurückbleibende Fett mit **Nudelkochwasser** und **Zitronensaft** zu einer Soße verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4.

Die abgeschütteten **Spaghetti** auf Tellern anrichten, **Spargelstücke** darauf verteilen und mit der **Soße** übergießen. Zum Schluss die **Kochschinkenstreifen** darüber geben.



Variation:

Anstatt Kochschinken passt auch sehr gut geriebener Käse.