

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 60

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genessen



Spargel
– ein zarter Genuss

HAGEN GROTE – WISSENSWERTES SPARGEL – EIN ZARTER GENUSS

Drei unterschiedlichen Spargelsorten
Von etwa 220 unterschiedlichen Spargelarten sind nur 15 gezüchtete Sorten für den kommerziellen Spargelanbau von Bedeutung.

Weisser Spargel

Weisser Spargel sind die Sprossen aus dem Rhizom (Wurzelwerk) dieser dauerhaften Pflanze. Im Frühjahr nach der Winterruhe sprossen jedes Jahr neue Triebe Richtung Sonne. Unterirdisch sind sie weiss, oberirdisch im Sonnenlicht werden sie grün. Spargel mit ganz weissen Köpfen müssen in der Erde geerntet (gestochen) werden. Dafür errichten die Züchter aufwendige Erddämme. Um aus optischen Gründen Spargel mit violetten Spitzen zu ernten, lassen die Bauern die Spitzen wenige Zentimeter aus der Erde treten. Das führt geschmacklich zu Veränderungen. Violetter Spargel, der in Frankreich bevorzugt wird, ist etwas herber als reinweisser Spargel.

Grüner Spargel

Grüner Spargel lässt sich wesentlich einfacher züchten, da hierfür keine besonderen Erdarbeiten erforderlich sind. Man lässt ihn einfach aus der Erde wachsen. Geerntet wird er oberirdisch, sobald die grünen Sprossen etwa 15 cm gross sind. Allerdings unterscheidet sich grüner Spargel geschmacklich erheblich vom weissen. In der Sonne gereift entwickelt grüner Spargel einen typischen Gemüsegeschmack, der ein wenig an Erbsen erinnert.

Wilder Spargel

Wilder Spargel ist eine der ursprünglich 220 Arten unserer gezüchteten Spargelsorten und wächst rund ums Mittelmeer. Dort wird er gesammelt und oft an der Strasse in kleinen Bündeln angeboten. Seine dünnen, grünen Stängel haben wenig Fruchtfleisch und einen schwach ausgeprägten Geschmack. Im Mai kommt er als sogenannter Waldspargel „Asperge de bois“ aus Frankreich auch zu uns auf die Märkte. Dank steigender Beliebtheit wird er inzwischen ebenfalls gezüchtet.

Spargelsaison – Ab wann gibt es frischen Spargel?

Die normale Erntesaison beginnt abhängig vom Wetter gegen Ende April. Pfiffige Anbauer verlagern den Beginn der Saison mit Hilfe von Folienabdeckung und Elektroheizung jedoch schon in den März. Das führt neben Umweltverschmutzung durch Plastikfolien zu einem hohem Energieverbrauch und somit zu einer schlechten Klimabilanz. Auch stören Wärmefolien und Heizung das natürliche Klima in den Erddämmen. Die Pflanzen werden getrieben und können nicht natürlich in Ruhe wachsen, was wiederum negativen Einfluss auf den Geschmack hat.

Ende der Spargelsaison

Traditionell endet die Spargelsaison mit dem Johannistag am 24. Juni. Danach darf die Pflanze vollständig austreiben und wird zu einem Strauch von 60–150 cm Höhe. Durch Photosynthese sammelt sie dann die Energie, die im Herbst im Wurzelwerk gespeichert wird, um im Frühjahr wieder kraftvoll auszutreiben. Wird hingegen nach dem 24. Juni weiter Spargel gestochen, was problemlos möglich ist, fällt die Ernte im Folgejahr erheblich geringer aus.

Spargel richtig auswählen und einkaufen

Immer wieder werden neue Spargelsorten gezüchtet – aus wirtschaftlichen Gründen. Die neuen Sorten (Gijnlim, Grolim, Rapsody usw.) sind gerader, weisser, ansehnlicher als viele alte traditionelle, oft ein wenig krumm wachsende Sorten. Bitternoten wurden weggezüchtet, aber auch angenehm buttrige, nussige Aromen gingen dabei verloren. Moderne Spargelsorten sind eher wässrig mit süsser Note und repräsentieren leider nicht mehr das typische, lokale Terroir ihrer Herkunft. Eine ungute Entwicklung, die wir ebenso beim Tomaten-, Apfel-, Kartoffel- und Erdbeergeschmack kennen. Die vielen aktuell angebotenen Spargelsorten kann selbst der Fachmann optisch kaum unterscheiden. Deshalb gibt es in Deutschland unterschiedliche Güteklassen, die jedoch nur die Optik, nicht aber den Geschmack bewerten. Dieser hängt nicht von

Güteklasse, einer schönen Farbe oder einem geraden Wuchs ab. Entscheidend sind hingegen Beschaffenheit und Mineralienzusammensetzung des Bodens in seinem Anbaugelände. Leider haben auch hier die Neuzüchtungen zu einer Geschmacksnivellierung geführt. Ein kulinarisches Highlight sind alte Spargelsorten wie Violetta, Ramada, Burgundina, Huchels und Ramires. Auch machen verantwortungsvolle Spargelbauern erfreulicherweise auf ihren Etiketten durch Informationen wie „Freiland Naturspargel ohne Folie“ auf besondere Qualitätsprodukte aufmerksam. Neben besserem Geschmack noch ein Argument für die klassischen Sorten: Neuzüchtungen bringen nur bis zu 10 Jahre Ertrag, alte Sorten bis zu 16 Jahre.

Wie erkenne ich frischen Spargel?

Frische ist entscheidend: Spätestens 2 Tage nach der Ernte sollte Spargel gekauft und zubereitet werden. Deshalb ist der Einkauf direkt beim Spargelbauern ideal. Im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt ist es schon schwieriger, die Frische zu testen. An den Schnittstellen dürfen die Stangen nicht stark eingetrocknet sein. Noch sicherer testet man die Frisch durch das Aneinanderreiben von 2 Stücken einer zerbrochenen Spargelstange. Wenn es dabei quietscht, ist das Gemüse frisch.

Wie lagert man Spargel richtig?

Kann man frischen Spargel nicht sofort zubereiten und muss ihn doch einmal etwas länger lagern, geschieht dies am besten in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen im Kühlschrank.

Wieviel Spargel rechnet man pro Person?

Klassisch rechnet man pro Person 500 g ungeschälten Spargel. Durch das Schälen gehen etwa 30 % verloren. Diese Menge ist bei Hauptgerichten sinnvoll, da es zum Spargel sättigende Beilagen und Saucen gibt. Für Vorspeisen und Salate kann es entsprechend weniger sein.



IN KOKOSMILCH POCHIERTE GEFLÜGELBRUST MIT SPARGEL

Zutaten für 4 Personen

Geflügelbrust

3 Stangen Zitronengras
500 ml Kokosmilch
200 ml Geflügelfond
600 g Maispouarden-Brust
½ Chilischote
1 Knoblauchzehe
100 ml Crème fraîche
½ Limette
Salz, Pfeffer

Spargel

8 Stangen weisser Spargel
8 Stangen grüne Spargel
Salz
1 EL Butter
½ Zitrone

Ausserdem

1 Bund Koriander

Zubereitung

Geflügelbrust

1 Zitronengras längs halbieren und in Kokosmilch und Geflügelfond 5 Minuten kochen. Maispouarden-Brüstchen sauber parieren, von Haut, Fett und Sehnen befreien. In 4 möglichst gleich grosse Stücke teilen. Brüstchen in den heissen Kochfond geben und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Im heissen Fond 15 Minuten bei etwa 90 °C pochieren. Herausheben und zugedeckt warmhalten.

2 Aus der Chilischote die Kerne entfernen, Knoblauch pellen und beides fein gewürfelt 10 Minuten im Pochierfond kochen. Fond durch ein feines Sieb passieren und 300 ml davon abmessen. Zusammen mit der Crème fraîche zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel

1 Den weissen Spargel ganz, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Alle Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser (10 g Salz/Liter) mit einem Stück Butter und Zitronensaft nach Farbe getrennt al dente gar kochen. Je nach Dicke den weissen Spargel 8–9 Minuten, grünen Spargel 5–6 Minuten.

Fertigstellen und Anrichten

Geflügelbrust auf vorgewärmte Teller setzen. Spargelstücke zufügen und mit der Kokos-Sahnesauce leicht überziehen. Korianderblättchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Hagen Grote Hühnerfond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H05
Fr. 15,95
(26,58 CHF /l)



Limetten & Zitronenpresse

Grosse Saftmenge ohne Kraftaufwand
Nr. 262Z02
Fr. 56,95



Knoblauchpresse

Entfernt während des Zerkleinerns
auch die Haut
Nr. 322X01
Fr. 52,95



SPARGEL-ZIEGENKÄSE-PANINI

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
½ Zitrone
4 Stück Panini-Brötchen (ersatzweise Ciabatta)
Olivenöl
200 g Chèvre (Ziegenkäse), von der Rolle
60-80 g Rucola

Ausserdem

1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl

Zubereitung

1 Spargel waschen, das untere Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Spargelspitzen abschneiden und fürs Anrichten aufbewahren. Die Spargelstangen in etwa 7 cm lange Stücke schneiden und in geschmolzener Butter in der Pfanne 5 Minuten al dente gar braten. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen.

2 Panini-Brötchen halbieren, beide Hälften mit wenig Olivenöl beträufeln. Die unteren Hälften mit gebratenem Spargel belegen. Ziegenkäse zerkrümeln und über den Spargel geben. Rucola waschen, trockenschleudern, harte Stiele entfernen und einen Teil fürs Anrichten beiseitelegen. Die untere Panini-Hälfte zum Abschluss mit Rucola belegen. Die obere Brötchenhälfte darauf setzen und im vorgeheizten Kontaktgrill in 4-5 Minuten knusprig backen.

Fertigstellen und Anrichten

Panini schräg halbieren und auf Teller setzen. Spargelspitzen in Butter in 4 Minuten gar braten und mit den restlichen Rucola-Blättchen als Garnitur auf die Teller verteilen. Zitronensaft, fein gehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Über die Spargelspitzen und die Rucola-Blättchen träufeln.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Ravidà Olivenöl „Selezione Speciale“

Äusserst aromatisch, mit einer leichten Süsse, 0,75 l
Nr. 480L01
Fr. 44,95
(59,93 CHF/l)



Hagen Grote Hochraum-Pfanne
Profi-Pfanne Ø 20cm (Boden Ø 14 cm),
4,5 cm hoch
Nr. 025Z01
Fr. 84,95



Automatik-Kontaktgrill
Tischgrill mit elektronischer
Sensortechnik
Nr. 272X315
Fr. 349,95



SPARGEL-CHAMPIGNON-RAGOUT MIT POULARDEN-KLÖSSCHEN IN CACCAVELLE

Zutaten für 4 Personen

4 Caccavelle
12 Champignons
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 Schalotte
1 Dose Poularden-Klösschen
800 g weisser Spargel
150 ml Crème fraîche
50 ml Weisswein
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft

Ausserdem

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1 Caccavelle 20 Minuten in Salzwasser (10 g Salz/Liter) vorkochen. Champignons ganz kurz waschen, damit sie sich nicht mit Wasser vollsaugen. Die Pilze vierteln und sofort auf grosser Flamme in der Olivenöl-Buttermischung kräftig anbraten. Nach 4 Minuten die feingehackte Schalotte zufügen und auf kleiner Flamme glasig andünsten.

2 Spargel dünn schälen, holzige Stielenden abschneiden und in 3 cm lange Stücke teilen. Zu den Champignons in die Pfanne geben und kurz andünsten. Mit 250 ml Geflügelfond aus der Dose, Crème fraîche und Weisswein auffüllen. Spargel und Champignons darin in 12 Minuten garkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Poularden-Klösschen zufügen und erwärmen, aber nicht mehr kochen.

3 Das Ragout in die Caccavelle füllen. Überschüssiges Ragout beim Anrichten verwenden. Im vorgeheizten Ofen mit Alufolie abgedeckt bei 180 °C in einer ofenfesten Form im restlichem Geflügelfond aus der Dose 16 Minuten garen.

Fertigstellen und Anrichten

Caccavelle und noch vorhandenes Ragout auf vorgewärmte heisse Teller setzen. Mit Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Caccavelle

Grosse neapolitanische Pastamuschel für delikate Füllungen,
8 Stück, 250 g
Nr. 625Z04
Fr. 26,95
(107,80 CHF/kg)



Poulardenklösschen

In hocharomatischem Geflügelfond,
1 Dose, 800 g
Nr. 019F01
Fr. 24,95
(38,98 CHF/kg)



Natives Olivenöl extra virgin CA'N VEY

Aus Picual-Oliven erster
Güteklasse, 0,75 l
Flasche
Nr. 981H06
Fr. 29,95
(39,93 CHF/kg)



SPARGELSALAT MIT FRITTIERTEM EI UND PIMENT D'ESPELETTE-FRUCHTPÜREE-VINAIGRETTE

Zutaten für 4 Personen

Spargelsalat

je 6 grüne und 6 weisse Spargelstangen
Zucker
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft

Frittierte Eier

5 Eier Grösse L
2 EL Mehl
3 EL Panko Paniermehl

Vinaigrette

Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
2 EL Piment d'Espelette-Fruchtpüree-Essig
3 EL Olivenöl

Ausserdem

Frittieröl
1 Bund Rucola
Chili-Flocken

Zubereitung

Spargelsalat

1 Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Den weissen Spargel ganz, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Spargelstangen in 4 cm lange Stücke teilen. Salzwasser mit etwas Zucker, Butter und Zitronensaft aufkochen. Grünen Spargel 4 Minuten kochen, herausheben und zum Erhalt der Farbe kalt abschrecken. Weisse Spargelstücke 6 Minuten kochen. Spargelstücke abtropfen lassen und trocken tupfen.

Frittierte Eier

1 4 Eier 5 Minuten kochen, kalt abschrecken und pellen. In Mehl wenden und durch das verquirlte fünfte Ei ziehen. In Paniermehl wälzen und die Panade leicht andrücken. In heissem Öl (180 °C) ein bis zwei Minuten frittieren, bis die Panade schön gebräunt ist. Fertige Eier auf Küchenpapier entfetten.

Vinaigrette

1 Salz, Pfeffer, die geschälte, fein gehackte Knoblauchzehe und 1 TL Zucker mit dem Fruchtpüree-Essig mischen. Mit Olivenöl zu einer homogenen Vinaigrette verrühren.

Fertigstellen und Anrichten

Rucola waschen, trocknen und die Teller dekorativ damit auslegen. Spargelstücke in der Vinaigrette wenden und auf die Teller verteilen. Ein frittiertes Ei in die Mitte setzen und ein wenig öffnen, sodass der noch flüssige Dotter leicht austritt. Mit Chili-Flocken garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Hagen Grote Fruchtpüree-Essig

Besteht aus 42 % reinem, püriertem Fruchtfleisch, 250 ml
Nr. 169Z06
Fr. 16,95
(67,80 CHF/l)



Mini-Fritteuse

Ideal für 2-3
Portionen
Nr. 228Z01
Fr. 69,95



Panierschalen Set

Ideal für 2-3
Spülmaschinenfest
Nr. 063U19
Fr. 32,95



TOMATENGELEE-TELLER-TERRINE MIT GEMÜSEGARNITUR UND GARNELEN

Zutaten für 4 Personen

Tomatengelee

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
½ TL Rosmarinnadeln
1 TL Zucker
1 kg reife Tomaten
2 Lorbeerblätter
100 ml Weisswein
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
9 Blatt Gelatine (1,3 Blatt Gelatine/100 ml Flüssigkeit)

Gemüsegarnitur und Garnelen

Gemüse je nach Marktangebot, z. B. kleine Möhrchen, Kaiser-schoten, Blumenkohl, weisser und grüner Spargel, Zucchini
Salz, Pfeffer
12 Garnelen
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

Ausserdem

glatte Petersilie

Zubereitung

Tomatengelee

1 Schalotte schälen und fein hacken, Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In Olivenöl mit hauchfein gehacktem Rosmarin und Zucker ohne zu bräunen glasig andünsten. Von den Stängelansätzen befreite, gehackte Tomaten, Lorbeerblätter und Weisswein zufügen.
2 Sobald die Tomaten ganz zerfallen sind, die Lorbeerblätter entfernen und alles fein pürieren. Durch ein Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für das Gelee 700 ml der Tomatenmischung abmessen. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die gut ausgedrückte Blattgelatine in der noch warmen Tomatenmischung auflösen.

Gemüsegarnitur und Garnelen

1 Die Gemüse putzen und in kleine Stücke teilen. Im Dampf oder in Salzwasser (10 g Salz/Liter) bissfest garen. Eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Garnelen aus der Schale lösen und den über den Rücken verlaufenden Darm entfernen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Garnelenschwänzen in Olivenöl 2 Minuten braten. Sofort aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Suppenteller mit Gemüse und Garnelen bunt gemischt auslegen. Mit der kalten, aber noch nicht stockenden Tomatenmischung auffüllen. Zugedeckt im Kühlschrank ganz erkalten und gelieren lassen. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit Petersilienblättchen garnieren. Kalt, aber nicht eiskalt servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

BIO Lorbeerblätter

ganz, 5 g
Nr. 342X20
Fr. 9,95
(1990,00 CHF/kg)



Vario-Pürierstab

5 Geschwindigkeitsstufen
Nr. 386G01S
Fr. 99,95



Knoblauchwürfler-Set

Kleinste Würfel schnell und ohne Quetschen
Nr. 001U09
Fr. 24,95



SPARGEL IN BACON AN ROTE BETE PERL-COUSCOUS

Zutaten für 4 Personen

12 Stangen grüner Spargel
12 Scheiben Bacon, hauchdünn geschnitten (ersatzweise Bauchspeck)
2 EL Olivenöl
100 ml Weisswein
Pfeffer
2 Rote Beten
200 g Rote Bete Perl-Couscous
6 EL Haselnussöl
3 EL Himbeer-Fruchtpüree-Essig
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
100 g gehackte Haselnüsse

Ausserdem

200 g Ziegenfrischkäse
Kräuterblättchen

Zubereitung

1 Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Jede Spargelstange von oben nach unten mit einer feinen Scheibe Bacon spiralförmig umwickeln. In Olivenöl in einer beschichteten Pfanne nebeneinander liegend braten, bis eine Seite des Bacons knusprig ist. Die Spargelstangen vorsichtig weiterdrehen und von der anderen Seite knusprig braten. Wein angiesen, einen Deckel auflegen und solange köcheln, bis der Wein verdampft ist. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

2 Rote Bete waschen und in Salzwasser (10 g Salz/Liter) in etwa 45 Minuten garkochen. In ein Sieb geben und ausdämpfen lassen. Schälen, in gleichmässige, dünne Scheiben schneiden und warmhalten.

3 Perl-Couscous für 10 Minuten in 400 ml heissem, leicht gesalzenem Wasser kochen und anschliessend 5 Minuten ausquellen lassen. Nussöl, Fruchtpüree-Essig, Honig, die fein gewürfelte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und mit dem Couscous mischen. Haselnüsse in der Pfanne unter ständigem Rühren rösten.

Fertigstellen und Anrichten

Perl-Couscous mit Hilfe von Vorspeisenringen in der Tellermitte abwechselnd mit Rote-Bete-Scheiben und Ziegenfrischkäse zu einem bunten Türmchen schichten. Gebratenen Spargel in Bacon zufügen. Mit gerösteten Haselnüssen und Kräuterblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Rote-Bete-Couscous

Rein natürliche Färbung durch den Saft Roter Beete, 500 g
Nr. 023C01
Fr. 11,94
(Fr. 23,90/kg)



Französisches Gourmet-Haselnussöl

Traditionell hergestellt im Loire-Tal
Nr. 320P02
Fr. 12,95
(51,80 CHF/l)



Französischer Fruchtpüree-Essig

Himbeere
Besteht aus 42 % reinem, püriertem Fruchtfleisch, 250 ml
Nr. 169Z04
Fr. 16,95/kg
(67,80 CHF/l)



Spargel

PROBIEREN SIE AUCH



Zitronen-Kalbsschnitzel mit grüner Spargelcreme >



Kartoffel-Tortilla mit Blutwurst und grünem Spargel >



Esparrago con bacon - Spargel in Bacon >



Lachs unter Kartoffelkruste mit Spargel und Noilly-Prat-Sauce >



Lachsklößchen mit Spargel in Orangen-Safransauce >



Safran-Spargel-Risotto mit Flusskrebse >



Spargelsalat mit Orangensauce >



Spargel-Gazpacho mit Knoblauch-CROUTONS >



Roher Spargelsalat mit Agrimetto und frittiertem Ei >

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](https://www.hagengrote.ch)
oder in unserem *Genuß*MAGAZIN