



HEIMVORTEIL: SPARGEL

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!



LAND-WISSEN^{de}
FÜR SIE AUFGEABELT

HEIMVORTEIL: SPARGEL

Selbst angebaut - Selbst zubereitet!

INHALT



		Seite
1.	Herkunft und Geschichte des Spargels	3
2.	Spargel selbst angebaut <ul style="list-style-type: none">▪ Botanik▪ Bodenvorbereitung▪ Pflanzung▪ Ernte▪ Lagerung▪ Krankheiten und Schädlinge	4
3.	Sortenauswahl Bleichspargel	7
4.	Sortenauswahl Grünspargel	8
5.	Spargel in der Ernährung	10
6.	Spargel-Tipps für die Küche <ul style="list-style-type: none">▪ Sortenwahl & Zubereitung▪ Lagerung	10
7.	HEIMVORTEIL: SPARGEL Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	12

Herkunft und Geschichte des Spargels

Spargel erreicht Europa

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.

Botanik

Weltweit finden sich 160 bis 300 Arten von Spargel. Der Spargel ist eine mehrjährige Staude, dessen Wurzelstock etwa 35 cm tief unter der Erdoberfläche überwintert. Im Frühjahr treibt er Sprosse aus, die als Spargel geerntet werden. Spargel ist zweihäusig. Das bedeutet, es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Bereits im 19. Jahrhundert wurde festgestellt, dass die männlichen Pflanzen früher austreiben und einen höheren Ertrag bringen. Die weiblichen Pflanzen tragen Beeren und verwenden für deren Produktion viel Energie. Die Beeren sind übrigens nicht für den menschlichen Verzehr geeignet. Bereits kleine Mengen können zu Bauchschmerzen und Erbrechen führen. Die heute für den Anbau genutzten Pflanzen sind überwiegend Hybridsorten (erkennbar an „F1“ hinter dem Sortennamen), die

männlich sind und so höhere Erträge ermöglichen.

Spargel Knigge

Früher war es üblich, den Spargel mit den Fingern zu essen. Die Stangen wurden nicht mit Messer und Gabel zerkleinert, sondern als Ganzes zum Mund geführt. Mit warmem Wasser gefüllte Fingerschälchen standen auf dem Tisch bereit. Zusätzlich wurde eine Zitronenscheibe angeboten. Leicht zwischen den Fingern zusammengedrückt wurde sie mit in das Fingerschälchen eingetunkt.

Der Grund für die etwas umständliche Essweise ist simpel. Messer waren nicht rostfrei. Wird Spargel mit rostanfälligen Messern geschnitten, so fangen diese stark an, zu rosten. Es ist bis heute statthaft, den Spargel mit den Fingern zu essen. Aufgrund der modernen Messerklingen spricht jedoch nichts dagegen, ihn vorher zu zerteilen und mit der Gabel zum Mund zu führen. In jedem Fall wird der Spargel von der Spitze zum Stiel gegessen.

2. Spargel selbst angebaut: Pflanzung, Ernte und Lagerung

Grundlegendes

Spargel wird nur wenige Wochen im Jahr frisch auf dem Markt angeboten. Die Preise schwanken – je nach Angebot auf einem relativ hohen Niveau. 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 6,5 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.

Größe der Kultur

Ausgehend von einer etwa sechswöchigen Erntezeit benötigt ein 4-Personen-

Haushalt, wenn er einmal in der Woche Bleichspargel essen will (500 g/Person), insgesamt 12 kg Spargel. Das entspricht einer Anbaufläche von 30 m², bedeutet zwei Spargelbeete mit einer Länge von je 7 bis 8 m. Grünspargel hat einen ca. 30 % geringeren Flächenertrag – das muss bei der Berechnung miteinbezogen werden.

Grünspargel Pflanzung

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 50 cm breit ist. Dieser Graben wird nochmals 25 cm tief umgegraben und glatt gezogen. Nun gibt man darauf eine ca. 10 cm dicke Schicht Kompost oder verrotteten Stallmist. 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 25 cm, zwischen den Reihen 25 cm. Wird eine zweite Doppelreihe angelegt, so

beträgt der Abstand dort hin 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.

Erste Standjahre

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 täg-

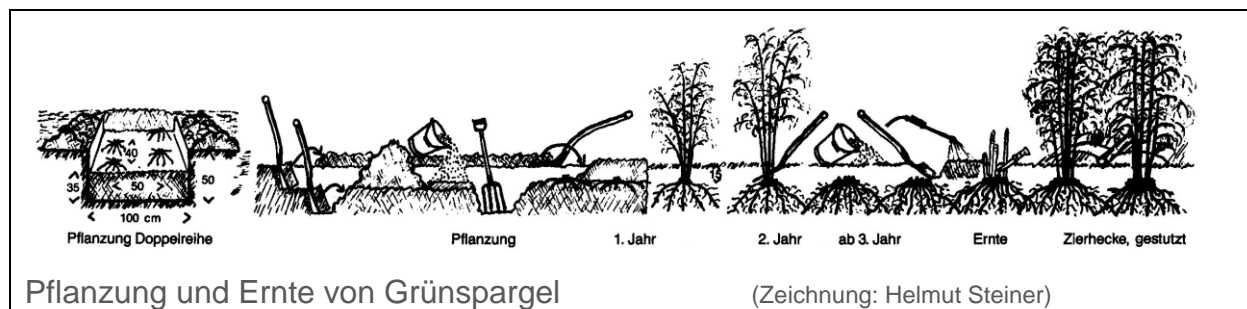
lich ernten. Obwohl die Triebe des Grünspargels Temperaturen bis zu -4 Grad Celsius vertragen, sollte man in Lagen mit Spätfrost das Beet mit einem Vlies oder einer Folie abdecken, bis die Ernte

beginnt. Allgemein kann man mit dieser Methode den Erntezeitpunkt etwas vorverlegen.

Erste Ernte

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.



Bleichspargel

Pflanzung

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.

Vor Licht schützen

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.

Regeneration der Pflanzen

Nach der Ernte werden die Dämme entweder planiert oder, um der Pflanze mehr Standfestigkeit zu verleihen, stehen gelassen. Das Spargellaub muss zur Regeneration der Pflanze

durchwachsen. Im November entfernt man das Laub, wie beim Grünspargel beschrieben.

Ernte

Die Spargelernte, auch Stechen genannt, erfolgt mit einem speziellen Spargelstecher oder aber mit einem scharfen Messer. Die Ernte des Grünspargels ist denkbar einfach.

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.

Bleichspargel mit violetten Spitzen

Die violetten Spitzen entstehen, denn der Bleichspargel kurz vor der Ernte die Erdoberfläche durchbrochen hat. Durch die Lichteinwirkung bedingt bilden sich Anthocyane. Anthocyane sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die in Blüten und Früchten vorkommen, die eine rote, violette oder blaue Färbung aufweisen. Violette Verfärbungen stellen beim Verkauf von Bleichspargel eine Qualitätsminderung dar. Es gibt aber auch Purpurspargel als eigene Sorte, hier ist der ganze Spross lila verfärbt. Der Anbau erfolgt wie beim Grünspargel.

Krankheiten und Schädlinge

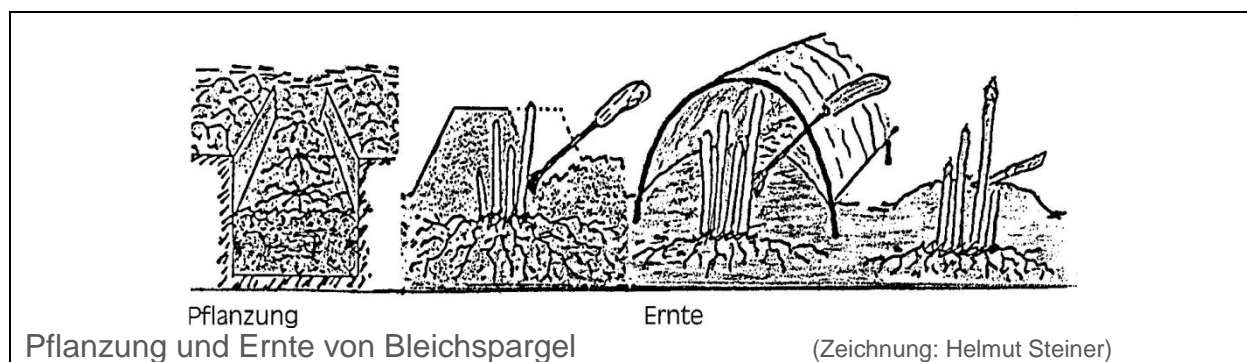
In Spargelkulturen kann es zu verschiedenen Schadbildern kommen. Ursachen können Pilzkrankheiten oder Schädlinge sein.

Bei Neupflanzungen ist auf die Spargelfliege zu achten. Vom Austrieb bis Ende Juni müssen die Pflanzen regelmäßig kontrolliert werden. Zu erkennen ist die Fliege an ihrer dunkel-hellen Zick-Zack Bänderung der Flügel. Sowohl zur Bekämpfung als auch zur Kontrolle bieten sich Leimfallen an.

Typische Spargelkrankheiten sind der Spargelrost, der Grauschimmel (*Botrytis*) und *Stemphylium*. Besonders hoch ist der Krankheitsdruck im Sommer,

wenn die Sprossen noch nicht geerntet werden, die Triebe aber sehr dicht stehen. Robuste Sorten und ein ausreichend großer Pflanzabstand können Abhilfe schaffen. Das Spargellaub sollte im Herbst abgeschnitten und entsorgt werden. So kann eine Ansteckung im Folgejahr vermindert werden. Während sich *Stemphylium* und *Botrytis* überwiegend bei feuchter Witterung verbreiten, kann Rost auch während trocken-warmer Perioden entstehen.

Das kontinuierliche und gründliche Entfernen von Unkräutern bereits im Frühjahr kann den Krankheitsdruck weiter senken.



Pflanzung und Ernte von Bleichspargel

(Zeichnung: Helmut Steiner)

3. Sortenauswahl Bleichspargel

Sorte	Ernte	Anbau	Resistenzen	Optik	Geschmack
Backlim Aus den Niederlanden	Später Erntezeitpunkt	Für jeden (am besten gut entwässerten) Bodentyp geeignet; nachbauverträglich; sehr gut im Folienanbau	Eher unempfindlich gegen Botrytis; geringe Anfälligkeit für Bruch und hohle Stangen	Dicke Stangen mit gutem Kopfschluss	
Cumulus Aus den Niederlanden *2011		Nicht ganz optimale Standfestigkeit der Pflanzen		Sehr weiße, gleichförmig dicke Stangen, gut geschlossene Köpfe	Süß und voll im Geschmack
Gijnlim Aus den Niederlanden	Sehr früher Austrieb	Besonders geeignet für Anbau mit Antitau- und Schwarz-Weiß-Folie, als Grün- und Bleichspargel, auf fruchtbaren Sand- und Lehmböden	Eher anfällig für Stemphylium und Botrytis; kaum anfällig für Berostung und Bruch	Schwere und mitteldicke Stangen, fest geschlossener Kopf	
Huchels Leistungsauslese Aus Deutschland *1962		Älteste im Anbau befindliche Bleichspargelsorte		Uneinheitliche Stangen	Buttrig, fein
Ramires Aus Deutschland *2002	Frühe Sorte			Gleichmäßig weiße und gerade Stangen	Besonders zart
Ruhm von Braunschweig Aus Deutschland *vor 1904		Wächst gut auf feuchten Böden		Mitteldicke bis dicke Stangen,	
Schwetzingen Meisterschuss Aus Deutschland *1996		Gedeiht auch auf weniger guten Spargelböden	Hohe Krankheitsresistenz, ausgeprägte Toleranz gegen Botrytis		Besonders zart

4. Sortenauswahl Grünspargel

Sorte	Ernte	Anbau	Resistenzen	Optik	Geschmack
Ariane Aus Deutschland	Schnellwüchsig	Anthocyanhaltig; gemischtblühend		Gut geschlossene Köpfe, Stangen mit schöner Zeichnung	Kräftig im Geschmack, faserarm aufgrund des schnellen Wuchses
Huchels Schneewittchen Aus Deutschland *1965				Absolut grüne Färbung	Zart und aromatisch
Marie Washington Aus der USA *1949				Leicht violetter Anflug	
Mondeo Aus Deutschland *2005		Eignet sich sowohl für den Anbau aus Grünals auch als Bleichspargel,	Unempfindlich für Laubkrankheiten	Glatte runde Stangen	
Primaverde Aus Deutschland *2005	frühreif	Anthocyanfrei; extrem langlebig		Sehr einheitliche Stangen	
Xenolim Aus den Niederlanden *Anfang 2000er		Frühzeitig natürlich absterbendes Laub; Anbau auf gut entwässerten Böden		Dicke und gleichmäßige Stangen	
Violetter Spargel: Burgundine Aus Frankreich		Etwas windanfällig; Anbau wie beim Grünspargel		Wird beim Kochen dunkelgrün	Kräftiger und würziger als Bleichspargel

Bezugsquellen für Spargelpflanzen und -samen (Auswahl)

Viele Sorten sind über das Internet zu beziehen. Exemplarisch haben wir einige Anbieter zusammengetragen:

Spargel-Erdbeeren Springensguth GbR

Rodenweg 36, 33415 Verl
www.spargel.net/shop

Gustav Schlüter GmbH

Bahnhofstraße 5, 25335 Bokholt-Hanredder
www.garten-schlueter.de

Aloys Rosen

Kampweg 4a, 23881 Alt-Mölln
www.spargelzucht.de

5. Spargel in der Ernährung

Schlanker Spargel

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.

6. Spargel-Tipps für die Küche

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe des Spargels erhalten bleiben, kommt es auf eine optimale Lagerung und schonende Zubereitung an:

- 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 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.

Für jedes Rezept der richtige Spargel

- **„Grünspargel“:** ist vom Geschmack her kräftiger und würziger als der Bleichspargel. Er wird nur im unteren Drittel geschält. Junge Stangen müssen überhaupt nicht geschält werden. Grüner Spargel eignet sich besonders für Salate.
- **„Bleichspargel“:** muss, unter Aussparung des Kopfes, geschält werden. Seine Garzeit ist etwas länger als die des Grünspargels.
- **„Purpurspargel“:** ist noch relativ selten in Deutschland. Er wird wie der Grünspargel verarbeitet

Leckeren Spargel einkaufen:

- Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann man Spargel und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen. Ob unverarbeitet oder geschält auf Wochenmärkten, aber auch bei den zahlreichen Verkaufsständen an frequentierten Stellen, finden Sie regional angebauten Spargel.

Einen landwirtschaftlichen Betrieb, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter:

www.landservice-nrw.de

HEIMVORTEIL: SPARGEL

Selbst zubereitet
mit den
besten Rezepten!



Mehr Köstliches auf land-wissen.de



Spargel-Quiche

Für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Mehl

1 Ei

½ TL Salz

125 g Butter

Für den Belag:

200 g Lachsschinken

800 g weißer Spargel

½ l Wasser

1 TL Zucker

10 g Butter

2 Eier

150 g Creme fraîche

1 Prise Salz

Den Spargel schälen. Das Wasser mit Zucker, Salz und Butter zum Kochen bringen. Anschließend den Spargel hinzugeben und ca. 15 min garen. Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig kneten. Den Boden und Rand einer gefetteten Springform damit auslegen. Den Lachsschinken in Würfel schneiden und zusammen mit dem abgetropften Spargel auf dem Teig verteilen. Eier, Creme fraîche und Salz verquirlen und über den Spargel gießen. Die Quiche bei 200°C im vorgeheizten Ofen (Umluft: 170°C) auf der mittleren Schiene für 30 min backen.

Tipp: Schmeckt hervorragend mit Blattsalat!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Grüner Spargel im Päckchen

Für 4 Personen

- 1 kg grüner Spargel
- 400 g Möhren
- 4 Stiele Estragon
- 5 EL Olivenöl
- Grobes Salz
- Pfeffer
- 120 g Ziegenfrischkäse

Das Blech im Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.

Unteres Drittel des Spargels schälen und am Ende ca. 1 cm abschneiden. Anschließend die Stangen halbieren. Möhren schälen, Enden entfernen und der Länge nach halbieren. Den Estragon feinhacken, mit Möhren, Spargel, Salz, Pfeffer und Öl mischen. Die Mischung auf 4 Backpapierstücken (30x30 cm) verteilen und den Ziegenfrischkäse darüber geben. Papier über dem Inhalt zusammenfalten und an den Enden zubinden. Päckchen auf das heiße Blech geben und ca. 20 min bissfest garen.

Tipp: Anstelle von Möhren passen auch Pastinaken oder Paprika sehr gut!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Schmunzelfee © www.pixabay.de, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Karamellisierter Pfannenspargel

Für 2 Personen

500 g weißer oder
grüner Spargel
30-50 g Butter
1-2 EL Zucker

Weißer Spargel schälen und das untere Ende abschneiden. Beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und ca. 1 cm abschneiden.

Anschließend die Stangen in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen. Spargel hinzugeben und mit dem Zucker bestreuen. Bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen und in ca. 10-15 min fertig garen.

Tip: Kann gut mit kräftig würzigen Salaten kombiniert werden. Er verleiht aber auch herzhaft belegten Broten oder Nudeln eine tolle Note.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Spargel Lasagne

Für 2 Personen

- 500 g weißer Spargel
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 100 ml Brühe
- Pfeffer
- 200 g gekochter Schinken
- 6 Lasagneplatten
- 100 g geriebener Käse
- 3 EL Margarine

Spargel schälen, die unteren Enden entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend in einem EL Margarine andünsten. Zwiebel fein würfeln und mit dem gewürfelten Schinken in die Pfanne dazugeben. Mit Sahne, Brühe und Pfeffer ablöschen und abschmecken.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform mit zwei EL Margarine ausfetten. Anschließend mit einer Lage Lasagneplatten auslegen und etwas Soße drüber geben. Abwechselnd Nudelplatten und Schinken-Spargelsoße hinzufügen. Abschließend mit dem Käse bestreuen. Für 30 min in den Backofen geben.

Tipp: Reste der Lasagne können gut eingefroren werden.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!





Überbackene Spargelrollen

Für 4 Personen

- 16 Stangen Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Butter
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- 8 Scheiben roher Schinken
- 1 Päck. Hollandaise Sauce (ca. 200g)

Spargel schälen und die Schnittfläche unten abschneiden. Spargel in 1 l Wasser mit Salz, Zucker und Butter in 10 min bissfest garen und abtropfen lassen. Auflaufform einfetten. Die gekochte Schinkenscheiben auf der Arbeitsfläche ausleben. Den rohen auf den gekochten Schinken legen. Je 2 Spargelstangen auf den Schinken legen und das Ganze aufrollen. Spargelrollen in die Auflaufform legen und mit der Soße übergießen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 20 - 25 min backen.

Tip: Das Gericht ist eine vollständige Hauptmahlzeit. Wer mag, reicht dazu Baguette oder Salzkartoffeln. Aus dem Spargelsud kann eine leckere Spargelsuppe zubereitet werden.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Hero, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



Sauce Hollandaise

Für 3 Personen

- 125 g Butter
- 3 Eigelb
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Die Butter zerlassen und abkühlen lassen. Eigelb und Wasser in einer Metallschüssel kräftig aufschlagen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad geben und weiter schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Butter vorsichtig (zunächst tropfenweise, später als dünner Strahl) unterrühren. Mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Wasserbad nicht zu heiß werden lassen. Das Wasser sollte kurz vorm Kochen stehen. Ist es zu heiß, dann stockt das Eigelb und die Soße wird flockig. Vorsicht: Die Soße gerinnt, wenn man sie erneut aufwärmt.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!



Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter www.land-wissen.de



LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal www.landservice-nrw.de Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

Reinklicken & Genießen!

**LAND-WISSEN
FÜR SIE AUFGEGABELT**
Wertvolles & Heiteres
rund um Hofschätze in NRW!
Jetzt kennenlernen!

IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40 | 48147 Münster
Texte: Carola Weber, Dr. Katrin Quinckhardt
Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt
Layout: Renate Miethe

Stand: 3 / 2018

Fotos Titelseite: kab-vision, Liddy Hansdottir, Elisabeth Coelfen, sandra zuerlein © Fotolia |
Fotos Innenteil: reichdernatur, photocrew © Fotolia

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“