

Ran ans Edelgemüse – so bereitest du Spargel zu



Ab Mitte April macht sich in der Welt der Foodies Schnappatmung bemerkbar. Da knubbeln sich Menschentrauben vor dem Gemüsestand am Wochenmarkt, Sparschäler werden zuhause hektisch geschärft und Foodblogs durchstöbert nach... Spargel.

Weißer oder grüner Spargel ist frisch vom Feld nur etwa **7 Wochen im Jahr verfügbar** und daher heiß begehrt. Klar, im Glas gibt es ihn 12 Monate lang im Supermarktregal und importiertes Gemüse ist meistens schon vor der offiziellen Spargelzeit zu haben. Aber mal ehrlich: Frischer Spargel schmeckt einfach am besten! Ich freu mich auf das kurze Zeitfenster, in dem er hübsch aufgereiht beim Gemüsehändler ausliegt. Gerade weil man das Edelgemüse nicht rund ums Jahr kaufen kann, überleg ich mir genau, was ich aus den zarten Stangen machen möchte und gehe schonend mit ihnen um. Würde man bei Brokkoli, Lauch oder Fenchel auch so abdrehen? Wahrscheinlich schon, wenn sie nicht das ganze Jahr erhältlich wären.

Damit bei deinem Spargeessen nichts schief geht, gibt es hier für dich die besten Tipps rund um das Edelgemüse.

Was ist der Unterschied zwischen weißem und grünem Spargel?

Der Gemüsespargel gehört zur umfangreichen Familie der Spargelgewächse. **Weißer Spargel oder Bleichspargel** wächst in einem geschützten Erddamm und wird gestochen, noch ehe die Triebe Sonnenlicht tanken

konnten. Spargelköpfe, die vor dem Stechen ein wenig Sonnenlicht abbekommen haben, weisen einen violetten Schimmer auf – Stoffe, die die Pflanze zur Photosynthese braucht und die sich mit der Zeit grün verfärben würden. Der Bleichspargel mit violetter Spitze gilt in Frankreich als Delikatesse. In Deutschland wird er eher durch und durch blass bevorzugt.

Aber auch grüner Spargel kommt gut an. Er darf an der frischen Luft wachsen und verbringt entsprechend mehr Zeit in der Sonne – daher auch die leuchtend grüne Farbe. Grüner Spargel schmeckt im Vergleich zu seinem milden Verwandten ein wenig kräftiger und aromatischer.

Wann ist Spargelsaison?



Fingerfood deluxe: Spargel-Tartelettes mit Ziegenkäse

Die **Spargelsaison startet im April und endet traditionell am 24. Juni** – dem Johannistag. Warum?

Was als Delikatesse in der Küche landet, ist eigentlich nur der zarte Spargeltrieb, den die Wurzel bildet. Einmal abgeschnitten, macht sich die Spargelpflanze erneut an die Arbeit und lässt einen neuen Trieb sprießen. Ihr eigentliches Ziel: Ein Platz an der Sonne, um grünes Blattwerk zu bilden und über Photosynthese Kraft zu tanken. Nur so übersteht sie die Wintermonate und kann in der folgenden Saison wieder wachsen. Und genau das macht der Spargelbauer seinen Pflanzen möglich, wenn er sie ab dem Johannistag in Ruhe wachsen lässt. Übrigens: Spargelpflanzen können etwa 7 Jahre in Folge beerntet

Ran ans Edelgemüse – so bereitest du Spargel zu

werden.

Woran erkennst du frischen Spargel?

Speziell weißer Spargel ist nicht gerade billig. Der Preis hängt mit dem hohen Aufwand bei Anbau und Ernte zusammen. Beides hält sich bei grünem Spargel eher in Grenzen, darum sind die knackigen Stängel häufig günstiger.

Die Handelsklassen geben dir beim Spargelkauf ein wenig Orientierung:

- **Extra:** Die Stangen haben mindestens einen Durchmesser von 12 mm, sind gerade geformt und haben geschlossene Köpfe. Sie sind weder hohl noch gespalten.
- **HK I:** Die Stangen haben mindestens einen Durchmesser von 10 mm, sind gut geformt, evtl. leicht gebogen. Die Köpfe sind geschlossen und können einen leichten violetten Schimmer aufweisen.
- **HK II:** Die Stangen haben mindestens einen Durchmesser von 8 mm und sind evtl. verformt. Die Köpfe sind leicht geöffnet und können einen violetten Schimmer aufweisen. Der Spargel könnte leicht holzig sein.

Spargel der Klasse „Extra“ schmecken manchmal trotzdem holzig oder muffig. Schuld daran sind häufig lange Transportwege oder falsche Lagerung. Je frischer, desto besser und da hat natürlich das heimische Gemüse die Nase vorn. So machst du beim Einkaufen die Frischeprobe:

- Schau dir die Schnittenden an. Sehen sie glänzend aus?
- Tritt ein wenig Saft aus, wenn du die Schnittenden zusammendrückst?
- Duftet der Spargel angenehm und nicht säuerlich?
- Halten die Stangen leichtem Druck stand und fühlen sie sich fest an?
- „Quietschen“ die Stangen, wenn du sie aneinanderreibst?

Wenn du die Fragen überwiegend mit „Ja“ beantwortest

kannst, hast du es mit frischem Spargel zu tun. Übrigens haben „gerade Stangen“ und „geschlossene, blasse Köpfe“ eher etwas mit den ästhetischen Vorlieben, aber nichts mit dem Geschmack zu tun. Ein frischer, krummer Spargel schmeckt also genauso gut, wie die kerzengeraden Beautyqueens der Saison.

Bruchspargel

Wenn dir Äußerlichkeiten nicht so wichtig sind oder der Spargel für dein Gericht klein geschnitten wird, gibt es eine günstige Alternative zum klassischen Spargelbund. Stangen, die bei der Ernte oder der maschinellen Verarbeitung zerbrechen, kommen als sogenannter „Bruchspargel“ in den Verkauf und werden deutlich preiswerter als ganzer Spargel angeboten. Das Schälen ist etwas aufwendiger, aber bei der Qualität gibt es keinen Unterschied.

Wie musst du Spargel vorbereiten?

Schritt 1: Spargel schälen



Weißer Spargel muss gut geschält werden - von oben nach unten.

Die dünne Spargelschale lässt sich kaum kauen und liegt unangenehm zwischen den Zähnen. Da hilft nur gründliche Vorarbeit mit einem scharfen Gemüseschäler. Bei weißem Spargel setzt du etwa 1 bis 2 cm unter dem Kopf an und schneidest die Schale von oben nach unten in Streifen ab – erst vorsichtig, gegen Ende hin großzügig. Wenn du die Enden anschließend problemlos mit dem Messer wegschneiden kannst, ohne dass ausgefranste Ränder überstehen, ist der Spargel gut geschält.

Ran ans Edelgemüse – so bereitest du Spargel zu

Grüner Spargel hat eine etwas zartere Hülle. Da reicht es, wenn du das untere Drittel von der Schale befreist.

Schritt 2: Spargelenden wegschneiden



Die holzigen Spargelenden kommen auch weg.

Verholzte Endstücke lassen sich kaum zerkauen, darum werden die Spargelenden vor dem Kochen mit einem scharfen Messer weggeschnitten. In der Regel reichen ca. **2 bis 3 cm**.

Grünen Spargel soll man angeblich mit einer ganz einfachen Methode vom verholzten Teil befreien können: Stangen an beiden Enden in die Hand nehmen und biegen, bis es knackt. Laut Spargelprofis bricht der Spargel genau an der richtigen Stelle ab, nämlich dort, wo der holzige Part beginnt. Mich persönlich hat die Methode nicht ganz überzeugt. Mit Messer und Schneideblock geht es kontrollierter zu und die Spargelenden sind gerade und sauber abgetrennt.

Schritt 3: Schale und Enden verwerten

Für den Mülleimer sind Schalen und Endstücke viel zu schade, denn sie enthalten noch jede Menge Aroma. Du kannst sie einfach mit ins Kochwasser geben, um den Geschmack zu intensivieren. Oder sie als Basis für eine Spargelsuppe verwenden.

Wie wird Spargel zubereitet?

Du kannst weißen oder grünen Spargel auch roh essen, zum Beispiel mariniert oder als knackigen Salat. Allerdings kommt das typische Spargelaroma erst beim Erhitzen heraus. Mit Spargel ist es wie mit guten Spaghetti – er soll al dente sein. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der

Stangen. Der schlanke, grüne Spargel ist bei der gleichen Zubereitungsart also etwas schneller bissfest als weißer Spargel. Dieser kleine Spickzettel verrät dir, nach wie vielen Minuten weißer oder grüner Spargel bei unterschiedlichen Zubereitungsmethoden gar ist.



Der Spickzettel für perfekten Spargel: Garzeiten zum Kochen, Braten, Grillen und Dämpfen im Überblick.

Aus dem Topf: Spargel kochen

Ran ans Edelgemüse – so bereitest du Spargel zu



Gebündelt lässt sich gekochter Spargel ganz einfach aus dem Topf holen.

Ganz klassisch wird das Edelgemüse in einem großen Topf gekocht. **Salz** und etwas **Zucker** sorgen dafür, dass der Spargel seine **leichte Bitternote verliert**. Ein Spritzer **Zitronensaft** soll das strahlende Weiß des Bleichspargels bewahren. Ein Klecks **Butter** kommt bei einigen Köchen für den Geschmack auch mit rein.

Besonders schonend wird Spargel in speziellen Spargeltöpfen gekocht, da die Stangen dabei aufrecht stehen: Enden im Wasser, Köpfchen ragen heraus und werden lediglich gedämpft. Falls du keinen Spargeltopf besitzt, kannst du ihn auch liegend in einem normalen Kochtopf garen. Dafür Wasser kurz aufkochen, Spargel hinzufügen und Hitze reduzieren. Die Stangen sollten lediglich bei siedendem Wasser garen, um die zarten Spitzen zu schonen. Kleiner Tipp: Binde den Spargel mit Küchengarn zu einem kompakten Bund, dann lässt er sich leichter aus dem Wasser schöpfen.

Aus der Pfanne: Spargel braten



Knackig grün mit leichten Grillstreifen - der grüne Spargel aus der Pfanne.

Alternativ lässt sich weißer oder grüner Spargel auch in der Pfanne anbraten. Er schmeckt dann besonders knackig. Wenn du eine Grillpfanne verwendest, kriegen die Stangen auch gleich ein hübsches Bratmuster verpasst.

Ganz schonend: Spargel dämpfen

Wenn du extraschonend mit dem schlanken Gemüse umgehen möchtest, kannst du die Stangen auch dämpfen. Verwende dafür einen Dampfgarer oder einen speziellen Einsatz im Kochtopf. Der Spargel wird durch heißen Wasserdampf bissfest gegart und behält, anders als beim klassischen Kochen, einen Großteil an Vitaminen und Geschmack.

Spargel backen oder grillen

Sommer, Sonne und Spargel auf dem Grill – klingt gut, oder? Du kannst die Spargelstangen entweder in einer Grillschale oder etwas Alufolie zusammen mit Gewürzen und etwas Butter vorbereiten oder direkt auf den Grillrost legen. Aber vorsicht mit der Hitze, damit das Gemüse nicht verbrennt. Wie du nicht nur Spargel, sondern auch Aubergine, Zucchini und co. grillst, erfährst du in unserem großen [Veggie-Grill-Guide](#).

Eingepackt in Alufolie funktioniert die Zubereitung übrigens auch im Backofen bei ca. 180-200 °C. Statt Alufolie kannst du auch einen Bratschlauch verwenden. Ein Bratschlauch besteht aus hitzebeständiger Folie, die an den Seiten dicht verschlossen wird. Der Spargel gart darin schonend im eigenen Saft und schmeckt intensiver.

Ran ans Edelgemüse – so bereitest du Spargel zu

Spargel aus dem Bratschlauch

Einfach gegart und Abwasch gespart: Auch im Bratschlauch bekommst du ganz einfach zarten Spargel hin. Der Vorteil: Der Spargel schmeckt intensiver. Den Bratschlauch schneidest du einfach etwa 20 cm länger als die Spargelstangen und bindest eine Seite zu. Für 1 kg Spargel gibst du 100ml Wasser, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker und etwas Butter mit dem geschälten Spargel in den Beutel und verschließt ihn. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C braucht der Spargel etwa 25 Minuten. Sei vorsichtig, wenn du den Bratschlauch öffnest, der Dampf ist sehr heiß!

Du kannst auch Kräuter und etwas Weißwein in den Bratschlauch geben, um deinen Spargel zu verfeinern. Den Sud kannst du auch gut als Basis für Spargelcremesuppe nehmen.

Spargel aus dem Sous-Vide-Garer

Für all die Tüftler und Küchengeeks da draußen: Spargel kann auch im Sous-Vide-Garer zubereitet werden und gelingt so besonders aromatisch. Er wird dafür mit etwas Salz, Zucker und Butter in entsprechenden Beuteln vakuumiert und ca. 25 Minuten bei konstanten 85 °C gegart.

Wie lagerst du Spargel richtig?



Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch bleibt Spargel mehrere Tage frisch.

Wenn du Spargel ungeschält in ein **feuchtes Küchentuch einschlägst**, bleibt er im Kühlschrank locker **3 bis 4 Tage frisch** und knackig.

Spargel einfrieren

Spargel im Dezember? Bedien dich einfach aus deinem eigenen TK-Vorrat. Grüne und weiße Spargelstangen lassen sich nämlich problemlos einfrieren und sind dann **bis zu 6 Monate haltbar**. Dafür musst du sie lediglich schälen und portionsweise in Gefrierbeutel packen – das Kochen oder Blanchieren fällt weg. Die Stangen müssen vor der Zubereitung nicht auftauen, sondern können gefroren im Kochtopf oder Backofen erhitzt werden.

Spargel einkochen

Wenn du Spargelstangen in Einmachgläser füllst und einkochst, sind sie sogar noch länger haltbar - mindestens bis zur nächsten Spargelsaison. So funktioniert's: Stangen schälen und ca. 10 Minuten vorkochen. Mit Spargelwasser in sterile Einmachgläser abfüllen. Gläser verschließen in den Einkochautomaten stellen und ca. 60 Minuten bei 100 °C einkochen. Nach 48 Stunden nochmals 30 Minuten bei 100 °C einkochen.

Spargel aufwärmen

Spargel gehört zu den **nitratarmen Gemüsesorten**. Anders als zum Beispiel Spinat, bildet er beim langsamen Abkühlen und Aufwärmen keine Verbindungen (Nitrit und Nitrosamine), die für den Körper schädlich sein können. Du kannst deine Spargel-Quiche also problemlos am nächsten Tag noch einmal in der Mikrowelle aufwärmen.

Welche Nährwerte stecken im Spargel?

Spargel besteht zu 93 % aus Wasser und ist mit gerade mal **15 kcal pro 100 Gramm** auch ganz schön schlank unterwegs. Statt Kalorien finden sich in den weißen oder grünen Stangen jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, darunter Kalium, Kalzium, Vitamin A und C. Da der grüne Spargel vor der Ernte ein wenig Sonne und Frischluft tanken durfte, ist er sogar ein klein wenig gesünder als sein weißer Kollege – der Unterschied ist aber verschwindend gering, daher kannst du beherzt grün oder weiß in den Einkaufskorb legen.

Zum Ausprobieren: 10 fantastische Spargel-Rezepte