

WEISSEN SPARGEL RICHTIG GAREN / GRUNDREZEPT / 4 VARIANTEN



Es ist Spargelsaison und es gibt so viele leckere Rezepte damit. Egal ob klassisch mit Sauce Hollandaise oder als Spargelsalat mit Erdbeeren. Für fast alle Rezepte muss der Spargel vorher gegart werden, dafür findet ihr in diesem Rezept 4 Varianten. Das Dampfgaren ist die etwas schonendere Variante und erhält den Geschmack besser, aber auch der Klassiker im Spargeltopf darf nicht fehlen. Wer keinen Dampfgarer hat kann einen Gusseisentopf oder einfach Backpapier benutzen. Den Spargel könnt ihr bei eurem Bauern direkt schälen lassen oder ihn zuhause mit einem Sparschäler oder Spargelschäler selbst schälen.

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

SPARGEL VORBEREITEN

Schäle den Spargel und brich oder schneide die holzigen Enden ab.

VARIANTE IM KOCHTOPF ODER SPARGELTOPF

Gib den Spargel mit ausreichend Wasser in einen Topf. Füge die übrigen Zutaten hinzu und lasse das Wasser aufkochen. Gare den Spargel dann bei niedriger Hitze für etwa 12-20 Minuten. Je nach Spargeldicke kann die Kochzeit variieren, teste ab etwa 10 Minuten Kochzeit, ob der Spargel gar ist und nimm ihn aus dem Wasser.



Beim Garen in Wasser sollten die Spargelköpfe nach Möglichkeit nicht im Wasser sein, da sie eine kürzere Garzeit haben und sonst zu stark gekocht sind. In einem Spargeltopf wird der Spargel senkrecht gestellt und die Köpfe schauen aus dem Wasser. In einem einfachen Kochtopf könnt ihr den Spargel schräg hineinlegen, so bleiben die Köpfe auch über Wasser und werden nur im Dampf gedünstet. Ihr könnt den Spargel aber auch in einem großen Topf ganz ins Wasser geben.

SPARGEL:

- ☐ **1 kg** weißer Spargel
- ☐ **½ TL** Salz
- ☐ **1 Pr.** Zucker
- ☐ **1 TL** Zitrone (Saft)
- ☐ **1 EL** Butter

VARIANTE IM DAMPFGARER/DAMPFBACKOFEN

Gib den Spargel in eine Dampfgarer-Schale. Streue Salz und Zucker darüber und gare ihn im Dampfgarer bei 100 °C für etwa 15-20 Minuten. Nimm ihn heraus und gib den Zitronensaft und die Butter dazu.

VARIANTE IM GUSSEISENTOPF

Heize den Ofen auf 160 °C O/U vor. Ein Gusseisentopf mit Deckel funktioniert wie ein Dampfgarer und kann diesen ersetzen und im normalen Backofen genutzt werden. Gib den noch tropfnassen Spargel mit den übrigen Zutaten in den Gusseisentopf und stelle ihn mit Deckel in den vorgeheizten Ofen und gare ihn bei 160 °C O/U für etwa 40 Minuten.

VARIANTE IN BACKPAPIER

Heize den Ofen auf 160 °C O/U vor. Ein Päckchen aus Backpapier funktioniert ähnlich wie ein Dampfgarer und kann diesen ersetzen und im normalen Backofen genutzt werden. Gib den noch tropfnassen Spargel mit den übrigen Zutaten auf ein Backpapier. Rolle es zu einem Päckchen auf und verschließe die Enden mit einem Bindfaden. Lege das



WEISSEN SPARGEL RICHTIG GAREN / GRUNDREZEPT / 4 VARIANTEN

Päckchen auf ein Lochblech in den vorgeheizten Ofen und gare es bei 160 °C O/U für etwa 40 Minuten. Setze ein tiefes Blech eine Schiene weiter unten in den Ofen, um eventuell tropfendes Wasser aufzufangen. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!