



Unser Spargelrezept für unsere Leserinnen und Leser

Es ist auf Befehl von oben angebracht, zuhause zu bleiben – und wenn's geht, selber zu kochen. Wir haben Hobbyköchin Irene um ein Spargelrezept gefragt. Sie empfiehlt «Gratinierte Spargeln». Bevor wir aber 'einsteigen' geht Uwe Janson von der «Hannoversche Allgemeine» der Mystik nach, was das Luxusprodukt Spargel eigentlich für Kräfte in sich birgt.

Jeden Tag Spargel. So lange, bis die Spargelzeit vorbei und die dunklen zehn Monate wieder beginnen. Bis dahin: Spargel. Zu jeder Tageszeit. In jeder Form. Spargelsuppe, Spargelquiche, Spargelsalat, Spargel mit Schinken, mit Schnitzel, mit Lachs, mit Kartoffeln, Buttersosse, Hollandaise, Béarnaise, Polonaise, Spargel mit Spargel, Spargel mit Haargel, Spargel ohne alles, als Nachtisch Spargel brülée, abends Spargelchips, dazu ein Spargel on the Beach und zum Runterkommen einen grünen Spargeltee. Je-

den Tag. Sind ja nur gut zwei Monate.

Denn Spargel ist der Superheld unter den saisonalen Lebensmitteln. Das, was der Grünkohl während der Winterzeit im Verdauungstrakt anrichtet, bügelt der Spargel locker wieder aus. Darüber hinaus ist Spargel entgiftend, kalorienarm, blutzuckerfreundlich, gut, wenn man schwanger ist, gut, wenn man stillt, gut, wenn man gesoffen hat, gut gegen Krebs, gut gegen Pilze und vermutlich auch gut gegen Erdbeben, atomare Be-

drohung und Ausserirdische ohne Manieren und gegen Covid-19 bis wir den Impfstoff haben ...

Erfüllung und Entleerung

Doch so hoffnungsvoll es auch sein mag, wenn es in einem Spargelratgeber heisst: «Der Spargel ist exzellent für Menschen geeignet, die Probleme beim Wasserlassen haben» – ein bisschen kratzt es doch am anspruchsvollen kulinarischen Image der aufwendig kultivierten Bodenfrucht. Des Gaumens Freude möge nicht durch der Blase Notwendigkeiten getrübt sein – da bahnt sich ein innerer kultureller Konflikt an. Oben Erfüllung, unten Entleerung, wofür will der Spargel stehen?

Einigen kann sich der Gesamtor-

ganismus auf die erweckende Wirkung des Spargels im zwischenmenschlichen Lendenbereich. Manchen reicht schon angucken, andere essen und hoffen. Der Vitamin-E-Gehalt sorgt auf jeden Fall für Dampf auf dem Kessel – wie bei Mandeln, Basilikum und Avocado auch. Sollte man also irgendwo Spargel mit Basilikum-Mandel-Sauce und Avocadocreme serviert bekommen, winkt der Zaunpfahl.

Blöd nur, wenn gleichzeitig die harntreibende Wirkung des Spargels einsetzt. Dann wird es schnell ungemütlich, wie der Veganer sagt. Vielleicht sollte man sich doch mehr auf die Grünkohlzeit freuen ...

Und nun zum Rezept:

Gratinierte Spargeln

Was es braucht

- 4 grosse Spargeln pro Person
- Gekochte Schinkenwürfel
- Reibkäse
- Basilikum
- Wenig geschlagener Rahm
- Pfeffer
- Rohschinkenscheiben
- Wenn die Spargeln im Wasser gekocht werden:
- Ein Stück Butter, Salz, Zucker
- Wenn die Spargeln Sous vide gegart werden:
- 2 EL Rapsöl, 7g Salz, 10g Zucker



(im Wasser) Spargeln schälen, Butter, Salz und Zucker ins kochende Wasser, Spargeln begeben, ca. 18 Min. weichkochen, kalt abspülen.



(Sous vide) Spargeln schälen, in einen Vakuumbbeutel geben, vakuumieren, bei 85 Grad ca. 40 bis 45 im Wasserbad garen.



Ofen auf höchste Grillstufe vorheizen. Spargeln in eine Gratinform legen.



Warme Sauce Hollandaise über die Spargeln geben und mit Reibkäse abdecken. Ca. 7 Min. auf oberster Stufe im Ofen gratinieren.



Rohschinkenscheiben in Bratpfanne beidseitig kurz braten. Vor dem Servieren auf die gratinierten Spargeln legen.

Den Rahm bei der Sauce Hollandaise könnte man weglassen. Wer die Sauce Hollandaise nicht selber machen möchte, Thomy bietet eine recht gute Qualität an.

Beim Spargel-Gratin könnte man zusätzlich noch einige feine Mozzarellascheiben auf die Spargeln legen (natürlich vor dem Einschieben in den Ofen).

Dazu passt zum Beispiel ein feiner, kühler Dôle blanche von Nouveau St-Clément, Lamon & Cie. Flanthey. E Guete und Santé.

Sauce Hollandaise (für 4 Personen)

- 1 Schalotte
- 4 weisse Pfefferkörner
- 1 dl Weisswein
- 1 EL Weissweinessig
- 3 Petersilienstiele
- 2 frische Eigelb (Raumtemperatur!)
- 100g Butter, kalt
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung Sauce Hollandaise

- Schalotte schälen, grob hacken, Pfefferkörner grob zerdrücken.
- Wein und Essig mit den Petersilienstielen, der Schalotte und den Pfefferkörnern in einer Pfanne aufkochen. Flüssigkeit auf etwa 2 EL einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, Reduktion auskühlen.
- Die Eigelbe unter die Reduktion rühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen; sie darf das Wasser nicht berühren. Masse mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis sie schaumig ist.
- Butter in Stücke schneiden, portionenweise unter Rühren begeben, weiterrühren, bis die Sauce cremig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Schüssel herausnehmen, kurz weiterrühren, würzen.
- Frische Kräuter oder etwas Zitronensaft verleiht der Sauce etwas Frische.
- Schinkenwürfel, Basilikumstreifen und Rahm begeben.

Menü: Irene Faes, Fotos: Armin Faes