



spargel-  
richtig-  
kochen.de

Edition 2016



# Spargel kochen leicht gemacht

Leitfaden zum Spargel  
kochen



# Spargel richtig kochen

## Die 19 wichtigsten Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie anfangen Spargel zu kochen!

Inhalt	Seite
Spargel richtig zubereiten: So gelingt das edle Gemüse garantiert	3
So schälen Sie Spargel am besten	4
Wie wird der Spargel weniger holzig	4
Welcher Topf ist für die Zubereitung des Spargels empfehlenswert?	5
Wieviel Wasser wird zum Kochen benötigt?	5
So gelingt der Spargel weniger bitter	5
Wie lange muss Spargel gekocht werden?	6
Wie merke ich, dass der Spargel gar ist?	6
Kann man Kartoffeln zusammen mit Spargel kochen?	6
Kann man Spargel auch braten?	7
Muss Spargel vor dem Braten gekocht werden?	7
Kann man Spargel auch im Backofen zubereiten?	8
Wie bereitet man Spargel aus dem Glas zu?	8
Kann man frischen Spargel einfrieren?	9
Kann gekochter Spargel im Sud aufbewahrt werden? Oder wird er dann eher matschig?	9
Kann man Spargel auch ungekocht als Rohkost genießen?	10
Kann Spargel auch ungeschält gegessen werden?	10
Wie unterscheidet sich grüner Spargel von der weißen Sorte?	11
Muss grüner Spargel geschält werden?	11
Wie kocht man grünen Spargel?	11

# Spargel richtig zubereiten: So gelingt das edle Gemüse garantiert



Spargel ist das Lieblingsgemüse vieler Deutschen, das im Frühling auf unserem Speiseplan landet. Nicht umsonst wird Spargel das königliche Gemüse genannt: Anbau und Ernte des Spargels sind aufwendig, die Saison ist nur auf wenige Wochen beschränkt und der Geschmack ein ganz besonderer. Spargel ist ein edles Frühlingsgemüse, das nur von Ende April bis zum Johannistag am 24. Juni Saison hat. Serviert werden die Stangen am liebsten ganz klassisch mit Kartoffeln und Schinken, aber auch moderne Kreationen wie gebratener und marinierter Spargel landen immer häufiger auf unseren Tellern.

Unterschieden werden drei Spargelarten, deren Farbe durch die Lichtmenge während des Wachstums bestimmt wird. Besonders beliebt ist hierzulande der weiße Spargel, der gestochen wird bevor die zarten und schmackhaften Köpfe die Erde durchbrechen. Violetter Spargel ist etwas kräftiger im Geschmack und wird gestochen, sobald die Köpfe ans Licht gekommen sind. Grüner Spargel hingegen wächst überirdisch und bildet durch das Sonnenlicht Chlorophyll, welches für die charakteristische grüne

Farbe verantwortlich ist.

Spargel schmeckt nicht nur besonders gut, er ist auch noch gesund: Das Gemüse liefert uns eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Eiweiß, Calcium, Eisen und Folsäure. Angenehmer Nebeneffekt: Mit nur 17 kcal pro 100 Gramm ist Spargel ein echter Schlankmacher, der eine entwässernde und entgiftende Wirkung auf unseren Körper hat. Aber Achtung: Wenn Sie zu Nierensteinen neigen, sollten Sie nicht zuviel Spargel verzehren.

Für einen ungetrübten Spargelgenuss ist es jedoch wichtig, auf sehr gute Qualität zu achten. Grundsätzlich sollte regionale Ware während der Spargelsaison bevorzugt werden: Am besten können Sie Spargel auf dem Markt oder direkt beim Erzeuger kaufen. Der Spargel schmeckt nämlich besonders gut, wenn er am gleichen Tag gestochen wurde. Aber an welchen Merkmalen erkennt man frischen Spargel eigentlich? Feuchte Schnittstellen sowie geschlossene Spargelspitzen sind eindeutige Frische-Merkmale.

Außerdem sollten die Stangen auf Druck schön fest sein und nicht nachgeben. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten, reiben Sie zwei Spargelstangen aneinander: Wenn der Spargel quietscht, ist er frisch. Zuhause sollte der Spargel im Idealfall am gleichen Tag zubereitet und gegessen werden. Eingewickelt in ein feuchtes Geschirrtuch übersteht geschälter Spargel aber auch zwei bis drei

Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Um die richtige Zubereitung des Spargels ranken sich mittlerweile viele Mythen und viele Fragen tauchen auf: Wie schäle ich Spargel richtig? Wie lange müssen die Stangen kochen? Woran erkenne ich, ob der Spargel gar ist? Dabei ist das Spargelkochen gar keine große Kunst, wenn Sie einige Tipps beachten.

## So schälen Sie Spargel am besten



Weißer und violetter Spargel wird am besten mit einem speziellen Spargelschäler unterhalb des Kopfes bis zum Stangenende rundherum geschält. Anschließend werden mit einem Messer die Enden etwa 1 bis 2 cm abgeschnitten (bei frischem Spargel). Bei älterem Spargel sind meistens etwa 4 cm nötig, um holzige Stellen

zuverlässig zu entfernen. Achten Sie darauf, dass beim Schälen die empfindlichen Spargelspitzen nicht abbrechen - sie sind eine Delikatesse. Wer sich den Zeitaufwand beim Schälen sparen möchte: Gegen einen kleinen Aufpreis oder sogar kostenlos wird der Spargel in Supermärkten oder direkt beim Erzeuger fertig geschält angeboten.



### Wie wird der Spargel weniger holzig?

Um holzige Stellen am Spargel zu vermeiden, hilft nur eines: Seien Sie nicht geizig und schälen Sie das Gemüse großzügig mit einem speziellen Spargelschäler. Anschließend schneiden Sie mit einem Messer die Spargelenden ab. Je älter der Spargel ist, desto mehr sollten Sie die Enden kürzen. Nichts ist unangenehmer, als beim Essen auf holzigen und faserigen Stangen herumzukauen.

# Welcher Topf ist für die Zubereitung des Spargels empfehlenswert?



Mittlerweile gibt es spezielle Spargeltöpfe, in denen die Stangen in einem Gitter aufrecht stehen. Der Vorteil: Die empfindlichen Spargelspitzen werden im Wasserdampf besonders schonend gegart. Spargel kann aber auch wie schon seit Generationen in einem

weiten, idealerweise ovalen Topf gekocht werden. Dazu werden die Stangen einfach in das Kochwasser gelegt. Für welchen Topf Sie sich entscheiden, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab. Beide Töpfe sind sehr gut zum Spargel kochen geeignet.

## Wieviel Wasser wird zum Kochen benötigt?

Beim Kochen des Spargels sollten Sie nur so viel Wasser verwenden, dass die Stangen bedeckt sind. Für einen tollen Geschmack ist die Zubereitung des Kochwassers mit einer Prise Zucker und Salz entscheidend. Für einen feinen Buttergeschmack geben Sie zusätzlich einfach einen Teelöffel Butter mit ins Kochwasser. Vorsicht mit der Zugabe von Zitronensaft: Auch wenn er bei weißem und violetten

Spargel Verfärbungen mindern kann, verdirbt eine größere Menge das feine Spargelaroma. Wenn Sie ein besonders intensives Aroma lieben, können Sie den Spargel auch in einem Sud kochen. Spargelschalen und Endstücke werden dazu in Salzwasser gekocht und nach etwa 10 Minuten wieder entfernt. Der geschälte Spargel wird dann für 15 bis 20 Minuten in dem Sud gegart.

## So gelingt der Spargel weniger bitter

Keine Sorge: Wenn der Spargel bitter ist, haben Sie beim Kochen nichts falsch gemacht. Der bittere Geschmack entsteht bereits bei der Ernte, wenn der Spargel zu nah am Wurzelstock gestochen wurde. Aber auch extreme Temperaturschwankungen können negative Auswirkungen auf den Geschmack haben. Tipp: Probieren Sie den Spargel am besten vor

dem Kochen in rohem Zustand. Wenn der Spargel bitter schmeckt, können Sie eine Prise Zucker ins Kochwasser geben. Bitterstoffe sollen durch den Zucker neutralisiert werden. Ein weiterer Tipp: Schneiden Sie die Spargelenden großzügig ab. Der Spargelkopf und der obere Teil des Spargels sind meistens milder im Geschmack.

# Wie lange muss Spargel gekocht werden?



Für die perfekte Garzeit des Spargels benötigen Sie einen Küchenwecker und ein wenig Erfahrung. Grundsätzlich gilt: Die Kochzeit für weißen und violetten Spargel beträgt etwa 10 bis 20 Minuten. Entscheidend ist dabei der Durchmesser der Spargelstangen: Dickere Stangen benötigen in der Regel etwas mehr Zeit zum Kochen, dünnere sind schneller gar. Grüner Spargel ist bereits nach 8 bis 10 Minuten fertig, sehr dünne Stangen schon nach 5 Minuten.

Wie lange Spargel gekocht werden muss hängt aber mit einer einfachen Garprobe können Sie verhindern, dass der Spargel verkocht und matschig wird. Stechen Sie dazu mit einem spitzen Küchenmesser in das Spargelende: Der Spargel sollte etwas nachgeben, aber noch nicht weich sein. Eine weitere Alternative: Heben Sie den Spargel mit einer Gabel vorsichtig aus dem Kochwasser (nicht hineinstecken) und überprüfen Sie, wie sich die Stange biegt. Je weniger sich die Stange biegt, desto bissfester ist der Spargel.

auch vom persönlichen Geschmack ab: Manche mögen den Spargel butterweich, andere lieben ihn schön bissfest.

**Profi-Tipp:** Sie können die Stangen mit Küchengarn bereits zu Portionen gebündelt ins Wasser geben. Das sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch noch praktisch, weil sie die einzelnen Stangen vor dem Anrichten nicht aus dem Kochwasser fischen müssen. Für einen Erwachsenen ist eine Portion von etwa 500 g Spargel empfehlenswert.

## Wie merke ich, dass der Spargel gar ist?

Der fertig gegarte Spargel wird am besten mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser gehoben, kurz abgetropft und im Anschluss auf eine Servierplatte aus Keramik oder Porzellan gelegt. Tipp: Legen Sie vorher eine Stoffserviette auf die Platte, die das überschüssige Wasser aufsaugt. Ein weiterer Vorteil: Die leckere Hollandaise und andere Soßen haften auf trockenen Stangen wesentlich besser als auf feuchten.

# Kann man Kartoffeln zusammen mit Spargel kochen?

Es hört sich sehr verlockend an und spart sogar noch Zeit. Aber ist es wirklich sinnvoll Kartoffeln zusammen mit Spargel zu kochen? Nein, da die Gemüsesorten über verschiedenen Garzeiten verfügen. Kartoffeln brauchen je nach Sorte mindestens 15 bis 20 Minuten Garzeit, Pellkartoffeln

um einiges mehr. Außerdem geht der Eigengeschmack des Spargels und der Kartoffeln verloren. Besser ist es deshalb, das Gemüse in getrennten Töpfen zuzubereiten und die richtigen Garzeiten einzuhalten.

## Kann man Spargel auch braten?



**S**pargel wird längst nicht mehr nur in der klassischen Variante mit Schinken, zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise zubereitet. Gebratener Spargel findet in der Küche immer mehr Liebhaber und ist besonders vielseitig. Ganz egal, ob es sich um weißen oder grünen Spargel handelt: Es gibt mittlerweile viele leckere Spargelgerichte, die in der Pfanne zubereitet werden. Nicht nur die Kombination aus feinem Röstaroma und dem einzigartigen Spargelgeschmack passt wunderbar zusammen, auch die Zubereitung ist denkbar einfach: Der Spargel wird zunächst geschält, die Enden entfernt und anschließend bei mittlerer Hitze in etwas Öl für etwa 10 Minuten rundherum bissfest angebraten. Tipp: Das Gemüse wird schneller

gar, wenn die Stangen in Stücke geschnitten werden. Der Spargel benötigt dann nur etwa 6 bis 8 Minuten. Beim Würzen gilt wie so oft: Weniger ist mehr! Sie benötigen nur etwas Salz und Pfeffer, damit der feine Spargelgeschmack gut zur Geltung kommt. Gebratener Spargel passt besonders gut zu Pastagerichten, Fisch und Fleisch und ist auch in Salaten eine Delikatesse.

### **Muss Spargel vor dem Braten gekocht werden?**

Nein, der Spargel kann nach dem Schälen direkt in die Pfanne gegeben und zubereitet werden. Noch schneller geht es, wenn der Spargel vor dem Braten in kleine Stücke geschnitten wird.

# Kann man Spargel auch im Backofen zubereiten?



**S**pargel ist vielseitiger als wir denken: Nicht nur gebratener Spargel ist eine willkommende Abwechslung auf unserem Speiseplan, das edle Gemüse kann als Variation besonders gut im Backofen zubereitet werden. Der Geschmack des Spargels wird sogar noch intensiver, wenn die Stangen zum Beispiel in einem Bratschlauch oder Alufolie im eigenen Sud garen. Bei überbackenen Gerichten wie Aufläufen, Quiches und Flammkuchen beachten Sie bitte, dass der Spargel abhängig vom jeweiligen Rezept für einige Minuten in einem Topf

vorgegart werden muss.

Und auch die Zubereitung einer großen Spargelmenge für mehrere Personen gelingt im Ofen besonders gut. Dazu werden die Stangen mit etwas Butter oder Öl in eine Fettpfanne oder eine Auflaufform gegeben, mit Salz und Pfeffer gewürzt und schließlich mit Alufolie abgedeckt. Bis der Ofenspargel fertig ist brauchen Sie jedoch etwas Geduld: Weißer und violetter Spargel ist im Backofen in etwa 40 bis 50 Minuten fertig, grüner Spargel benötigt rund 30 Minuten.

## Wie bereitet man Spargel aus dem Glas zu?

Spargel aus dem Glas oder aus der Dose wurde bereits vorgekocht und muss deshalb nur noch vorsichtig erwärmt werden. Achtung: Sie sollten den vorgegarten Spargel nicht mehr kochen, da er sonst matschig wird! Außerdem können beim Spargel aus dem Glas leichte bräunliche Verfärbungen auftreten, die aber normal sind. Er eignet sich vor allem für die

Zubereitung von Schinkenröllchen, Omelett, Salaten oder Soßen. Für echte Spargelliebhaber ist Spargel aus dem Glas allerdings keine Alternative, da der intensive Spargelgeschmack verloren geht. Wenn Sie außerhalb der Saison auf Spargel nicht verzichten möchten, frieren Sie sich frischen Spargel lieber ein.



## Kann man frischen Spargel einfrieren?

Wenn Sie in der kurzen Spargelsaison von April bis Ende Juni nicht genug von dem schmackhaften Frühlingsgemüse bekommen können, frieren Sie sich die Stangen doch einfach ein. Und so geht's: Der Spargel wird zunächst gewaschen und unterhalb des Spargelkopfes bis zum Stangenende großzügig geschält. In einem Beutel oder einem Gefäß werden die Stangen im Ganzen oder in Stücke geschnitten im rohen Zustand eingefroren. Wichtiger Hinweis: Der Spargel sollte vor dem Einfrieren nicht blanchiert werden, da der Geschmack verloren geht! Das

Frühlingsgemüse hält sich in der Tiefkühltruhe bei -18 Grad °C etwa 8 Monate. So können Sie die Zeit bis zum Beginn der nächsten Spargelsaison besonders lecker überbrücken.

Bei der Zubereitung des tiefgefrorenen Spargels beachten Sie bitte, dass das Gemüse nicht aufgetaut werden muss. Die gefrorenen Stangen werden direkt in das vorbereitete Kochwasser gegeben. Dadurch bleibt der Spargel aromatisch und die Vitamine gehen nicht verloren.

## Kann gekochter Spargel im Sud aufbewahrt werden?

**W**enn es um die Aufbewahrung von gekochtem Spargel geht, sind sich alle Liebhaber des edlen Gemüses einig:

Spargel sollte im Idealfall immer sofort genossen und verbraucht werden. Deshalb ist es empfehlenswert immer nur so viel Spargel zuzubereiten, wie Sie wirklich essen möchten. Liegen die Stangen zu lange im Sud, werden sie schnell matschig und verlieren

ihren Geschmack. Als Richtlinie für den Spargelverzehr gelten übrigens etwa 500 g Spargel für einen Erwachsenen.

Alternativ kann gekochter Spargel auch kurz in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Er schmeckt aufgewärmt aber lange nicht so gut wie frischer Spargel.

## Kann man Spargel auch ungekocht als Rohkost genießen?



Auch wenn immer mal wieder das Gerücht auftaucht, dass roher Spargel giftig sei: Roher Spargel ist genießbar und kann ohne Bedenken gegessen werden. Auf das typische Spargelaroma müssen Sie beim rohen Spargel jedoch verzichten, da es sich erst beim Garen vollständig entwickelt. Einen Versuch ist es trotzdem wert: Die knackigen rohen Stangen

können zum Beispiel in einer leckeren Vinaigrette mariniert oder in einem bunten Salat angerichtet werden. Sie sollten allerdings darauf achten, dass Sie ausschließlich junge, dünne Stangen verwenden und diese sehr gut schälen, um holzige Stellen zu entfernen. Dickere Stangen sind als Rohkost eher ungeeignet, da sie sehr kräftig und bisweilen herb im Geschmack sind.

## Kann Spargel auch ungeschält gegessen werden?

Spargel kann nach dem Waschen sogar ungeschält gegessen werden. Allerdings sollten Sie beim Einkaufen darauf achten, sehr junge und dünne Stangen auszuwählen. Um holzige Stellen zu vermeiden, schneiden Sie vor dem Kochen das Spargelende großzügig ab. Das gilt vor allem für weißen und violetten Spargel. Grüner Spargel

ist weicher und daher besser geeignet, im ungeschälten Zustand verzehrt zu werden. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten: Für ungetrübten Spargelgenuss empfiehlt es sich jedoch nach wie vor Spargel sorgfältig und großzügig vor dem Verzehr zu schälen.

# Wie unterscheidet sich grüner Spargel von der weißen Sorte?

**G**rüner Spargel unterscheidet sich nicht nur farblich von der weißen und violetten Variante: Er muss nicht so gründlich geschält werden, ist schneller gar und mit einem höheren Vitamin C Gehalt sogar noch gesünder. Außerdem ist der Geschmack intensiver und herzhafter als bei weißem Spargel. Die grüne Farbe verdankt der Spargel übrigens seinem Wachstum über der Erde: Durch die Sonneneinstrahlung entsteht der grüne Farbstoff Chlorophyll.

Gelagert wird grüner Spargel genau wie der weiße: In ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt, bleibt der Spargel im Gemüsefach des Kühlschranks etwa drei bis vier Tage frisch. Die Zubereitung des Gemüses ist vielfältig und passt sehr gut zur mediterranen Küche. Sie können die zarten Stangen besonders gut im Ofen oder der Pfanne zubereiten. Grüner Spargel wird in Deutschland von April bis Juli angebaut. Mittlerweile ist er aber fast das ganze Jahr in unseren Supermärkten erhältlich. Grüner Spargel wird hauptsächlich aus Peru und einigen

Mittelmeerländern importiert.

## Muss grüner Spargel geschält werden?

Grüner Spargel muss, wenn überhaupt, nur am unteren Drittel der Stange geschält werden. Besonders praktisch: Die Enden müssen nicht abgeschnitten, sondern können ganz leicht abgebrochen werden. Grüner Spargel bricht nämlich an der Stelle, wo sich nichts Holziges mehr befindet.

## Wie kocht man grünen Spargel?

Grüner Spargel wird genau wie weißer und violetter Spargel in einem großen Topf mit Wasser gegart. Für einen besonders feinen Geschmack wird dem Kochwasser eine Prise Salz und Zucker sowie ein Teelöffel Butter hinzugefügt. Grüner Spargel verfügt allerdings über eine geringere Kochzeit, da die Stangen in der Regel dünner und zarter sind als bei weißem Spargel. Je nach Dicke der Stangen ist grüner Spargel in etwa 8 bis 12 Minuten gar.

**Bildnachweis:**

Seite 1: © gudrun – fotolia.com

Seite 3: © S-karepa – fotolia.com

Seite 4: © Aycatcher – fotolia.com

Seite 5: © cycologe – fotolia.com

Seite 6: © Johanna Mühlbauer –  
fotolia.com

Seite 7: © nblxer – fotolia.com

Seite 8: © petrrogoskov – fotolia.com

Seite 10: © Liv Friis-larsen –  
fotolia.com

Copyright © 2016

Ayhan Balin - spargel-richtig-  
kochen.de Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses E-Books sind  
geistiges Eigentum von Ayhan Balin -  
spargel-richtig-kochen.de und  
unterliegen den geltenden  
Urhebergesetzen.

Die verwendeten Bilder dienen  
lediglich Illustrationszwecken. Sie  
stehen nicht zur Publikation frei.

[www.spargel-richtig-kochen.de](http://www.spargel-richtig-kochen.de)

Ayhan Balin | Peter-Fechter-Straße 20 | 22946 Trittau

Tel.: 0171-5275782

Web: [www.spargel-richtig-kochen.de](http://www.spargel-richtig-kochen.de) | E-Mail: [a.balin@b-72.com](mailto:a.balin@b-72.com)