

## Die Spargelsaison 2023 hat begonnen

01.05.2023 09:16 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Die Spargelsaison 2023 hat begonnen



**„Essbares Elfenbein“, „Speise der Götter“, „Königsgemüse“ oder schlicht „junger Trieb, der nicht gesät wurde“, so die Übersetzung des griechischen Namens „aspáragos“, Spargel wird jedes Jahr in zahllosen Varianten als Beilage oder Salat geschätzt.**

Die Erntezeit ist relativ kurz. „Kirschen rot, Spargel tot“, so lautet eine Bauernregel. Die Langfassung dazu lautet: Spargel wird von April bis zum 24. Juni, dem Johannistag, gestochen. Ab da ist es dann wieder für ein langes Jahr vorbei mit dem Genuss des edlen Gemüses.

Die weißen Spargelstangen werden bedeckt, um sie vor Schädlingsbefall zu schützen. Dadurch bleibt der Spargel ohne Sonnenlicht hell. Die grüne Farbe des überirdisch angebauten Spargels entsteht durch Chlorophyll, das der Spargel bildet, sobald er dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Zudem ist er dadurch vitaminreicher. Ob Sie den klassischen weißen Spargel oder die grünen und violetten Sorten bevorzugen, ist Geschmackssache. Lecker sind sie alle.

Weißer Spargel wird klassisch mit Kartoffeln, Schinken und Sauce hollandaise angerichtet, während sich die grünen Stangen kurz angebraten gut im Salat oder als Snack eignen.

Zwei Spargelrezepte für leckere Salate habe ich für Sie herausgesucht.

### **Spargel auf Feldsalat mit Granatapfelkernen und Walnüssen**

Feldsalat putzen und mit einem Dressing aus Essig, Senf, Pfeffer, Salz und Öl mischen und die Granatapfelkerne zugeben. Die gekochten Spargelabschnitte sowie Walnüsse zugeben.

### **Warmer Spargelsalat mit Erdbeeren und Schafkäse**

Grünen Spargel kurz in Salzwasser bissfest kochen, danach kurz anbraten. Fetawürfel zugeben und erwärmen. Die Marinade aus Essig, Senf, Olivenöl, Pfeffer und Kräutern nach Belieben gut schütteln und über den Spargel-Erdbeersalat geben.

*Foto oben rechts: Spargel auf Feldsalat mit Granatapfelkernen und Walnüssen*

*Text: Martina Jansen*

*Foto: adobe.stock/kab-vision*