

*Bauernregel: »Bis Johanni – nicht vergessen – 7 Wochen Spargel essen.«*

*Darum ganz klassisch...*



## Spargel mit Sauce hollandaise

für vier Personen

2 kg frischen Spargel · 1 TL Salz  
2 Würfelzucker · 4 Eigelb · Salz  
2 EL Wasser · 2 TL Zitronensaft  
200 gr Butter · weißer Pfeffer  
Chayennepfeffer

Spargel schälen und zubereiten (siehe Innenseite).

Sauce hollandaise: Eigelbe mit Wasser, Zitronensaft und Salz



in einer wärmebeständigen Schüssel verquirlen. Die Masse im heißen, nicht kochenden

Wasserbad cremig rühren und dann sofort aus dem Wasserbad nehmen, da die Creme sonst wieder flüssig wird. Butter bei schwacher Hitze schmelzen und zunächst tropfenweise, dann teelöffel- und zuletzt esslöffelweise mit dem Schneebesen unter die Creme schlagen. Mit Pfeffer, Chayennepfeffer und eventuell Salz abschmecken und in eine vorgewärmte Sauciere füllen. Dazu schmecken in Butter mit feiner Petersilie geschwenkte Frühkartoffeln.



Ganz klassisch passt zu diesem Gericht auch fein geschnittener roher oder fettfreier gekochter Schinken – und ein edler, gut gekühlter Weißwein wie zum Beispiel ein Riesling aus heimischem Anbau.



## ...oder als feine Vorspeise Spargelterrine

für vier Personen

700 g grüner Spargel  
1/2 l Spargel- oder Gemüsebrühe · 2 TL Butter · je 1 Prise Salz und Zucker · 150 ml Sahne  
2 TL Agar-Agar Zitronensaft  
weißer Pfeffer · 6 Radicchio-  
blätter · 6 Kirschtomaten.  
Kastenform (750 ml Inhalt,  
ca. 19x9 cm) · Klarsichtfolie  
und Öl für die Form

Spargel waschen und unteres Drittel schälen, 12 Spitzen von 5 cm Länge abschneiden, beiseite legen. Stangen in Stücke schneiden, in Brühe mit Butter, Salz und Zucker offen 15 min. weich kochen, dann mit Brühe fein pürieren. Vom Spargelpüree 6 EL abnehmen, im Topf mit Sahne und Agar-Agar verrühren, aufkochen und unter Rühren 2 min. köcheln lassen. Restliches Püree unterrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Masse in die mit Folie ausgelegte Form füllen und mind. 3 Std. kalt stellen. Spargelspitzen in Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 6 min. bissfest kochen, kalt abschrecken. Terrine stürzen, mit Spargelspitzen, Radicchio-  
blättern und Tomaten anrichten.



**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/480 41-0 · Fax 4 80 41-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de © 03/06

# Stuttgarter Wochenmärkte

Stadtteil	Verkaufsort	Markttage	Marktzeiten
Mitte	Marktplatz Schillerplatz Wilhelmsplatz		
West	Bismarckplatz		
Ost	Ostendzentrum		
Bad Cannstatt	Marktplatz		
Botnang	Griegstraße		
Degerloch	Rathausplatz		
Feuerbach	Kelterplatz		
Freiberg	LVA-Parkplatz		
Gablenberg	Schmalzmarkt		
Giebel	Ernst-Reuter-Platz		
Hedelfingen	Platz vor dem Alten Haus		
Heslach	Bihlplatz		
Heumaden	Dorfplatz		
Möhringen	Oberdorfplatz		
Neugereut	Marktplatz		
Obertürkheim	Augsburger Straße		
Sillenbuch	Kirchheimer Straße/ Ecke Schemppstr.		
Stammheim	Kirchplatz		
Steinhaldenfeld	Marktplatz U-Bahn-Haltestelle		
Untertürkheim	Bahnhofplatz/ Widdersteinstraße		
Vaihingen	Rathausplatz		
Wangen	Alte Kelter		
Weilimdorf	Löwenplatz		
Zuffenhausen	Festplatz		

*Die verbindlichen Markttage und Marktzeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage*

*[www.maerkte-stuttgart.de/](http://www.maerkte-stuttgart.de/)  
[wochenmaerkte.de/](http://wochenmaerkte.de/)  
[uebersichtsplan](#)*



## Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

# Spargel

Sorten  
Rezepte

Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



Gattung *Asparagus officinalis* L.  
(Gemeiner Spargel oder Gemüsespargel)  
aus der Familie der Liliengewächse

# Das »königliche« Gemüse

## Botanik

*Asparagus officinalis* L. ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der ca. 35 cm tief unter der Erdoberfläche liegende Wurzelstock überwintert. Im Frühjahr, wenn sich das Erdreich erwärmt, treibt die Staude zahlreiche Sprossen: die uns bekannten Spargelstangen, die dem

Tageslicht entgegen wachsen.

Sie sind mit feinen, schuppenförmigen Schutzblättern bedeckt und bilden am Sprossende ein Köpfchen.



## Historisches

Spargel ist als Gemüse und als Heilpflanze schon sehr lange bekannt. Bereits die Ägypter verwendeten ihn vor 4500 Jahren, und den alten Griechen galt er als Arzneimittel. Die Römer machten ihn nördlich der Alpen bekannt, doch geriet er in Vergessenheit. Erst im 16. Jahrhundert wird sein Anbau erneut erwähnt – die ersten deutschen Spargelbeete legte man im Stuttgarter »Lustgarten« an.



## Anbau

Der Spargel bietet eine große Sortenvielfalt. Er wird jedoch meistens nach Anbaugebieten im Handel ausgelobt. Grundsätzlich gilt:

**Die Farbe des Spargels sagt nichts über die Sorte, aber alles über die Art des Anbaus aus.**

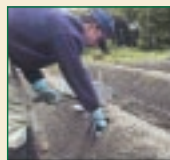


## Weißer Spargel



Der weiße Spargel, auch *Bleichspargel* genannt, ist die bei uns begehrteste Sorte. Damit er kein Sonnenlicht abbekommt und von der Spitze bis zum Stangenende makellos weiß bleibt, wird er in aufgeworfenen Erddämmen, vor Sonnenlicht geschützt, kultiviert und bereits gestochen, bevor er seinen Kopf aus der

Erde strecken will. Er ist besonders zart und unvergleichlich fein im Geschmack.



## Grüner Spargel



Grüner Spargel wächst in ebenen Beeten unter voller Lichteinwirkung heran. Stange und Kopf färben sich daher durch und durch grün. Der Grünspargel hat dünnere Stangen und eine zartere Schale als der Bleichspargel und muss daher nur am unteren Drittel der Stange geschält werden. Er besitzt eine kürzere Garzeit und ein kräftig würzig-nussiges Aroma.

## Weitere Sorten

Spargelstangen mit hellen Stangen und violetten oder grünen Köpfen kommen aus Hügelbeeten, waren aber kurze Zeit der Sonne ausgesetzt – was den Geschmack nicht beeinträchtigt! Es gibt auch spezielle rosa- bis purpurfarbene Sorten, die bei uns jedoch keine Bedeutung auf dem Markt haben. Ebenso kommen



zahlreiche Varianten des grünen Spargels vor, so der Mini-Grün- oder Thai-Spargel, der ährenartige Köpfe ausbildet.

## Qualität

Je gleichmäßiger die Stangen gewachsen sind, desto höher ist die Qualität – und ihr Preis. Auch die Dicke des Spargels ist ein Qualitätsindiz: Sehr dünne Stangen bringen nicht nur viel Abfall, sondern deuten auch auf zu viel Trockenheit während des Wachstums hin. Beste Qualität bieten gerade gewachsene Stangen mit festen, geschlossenen Köpfen und hellen, frischen Schnittenden ohne Einschrumpfung oder Verfärbung. Der Handel unterscheidet zwischen

- Stangenspargel,
- Brechspargel (mit/ohne Kopf),
- Kopfabschnitten bzw. Spargelköpfen.

## Inhaltsstoffe

Spargel besteht zu 93% aus Wasser und hat daher nur ca. 17 kcal pro 100 g. Neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält er Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B1, B2, C, E und Folsäure. Man schreibt ihm beruhigende und nervenstärkende Wirkung zu.

## Ernte und Saison

Bei warmem, feuchtem Wetter wächst der Spargel bis zu 7 cm am Tag. Geerntet wird vorzugsweise frühmorgens und immer per Hand, was die Stangen relativ teuer macht. Traditionell dauert die Spargelsaison in Deutschland von **Mitte/Ende April bis zum St. Johanni-Tag (24. Juni)** gemäß der alten fränkischen Bauernregel »Kirschen rot, Spargel tot.« In Frankreich, Italien und Spanien währt die Spargelsaison länger, im Herbst und Winter wird Spargel aus Südafrika, Süd- und Mittelamerika importiert.

## Zubereitung

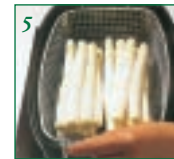
Spargel kann roh, zum Beispiel in Salaten, verzehrt werden. Die im Spargel enthaltene Asparaginsäure entfaltet ihren typischen Geschmack jedoch erst durch das Kochen:



(1) Spargel waschen, (2) schälen (bei Bleichspargel unterhalb des Kopfes beginnen, zum Ende hin etwas dicker; bei grünem Spargel nur das untere Drittel), Ende abschneiden,



(3) mit Küchengarn zu Bündeln von 8 bis 10 Stangen binden. (4) **Spargelbrühe**: Schalen und -abschnitte in Wasser mit Salz, Zucker und wenig Butter aufkochen, danach abseihen.



Spargelbrühe (eventuell noch abschmecken) in (5) länglichem oder (6) hohem Topf mit Einsatz zum Kochen bringen, Spargel darin 15 bis 20 min. zugedeckt köcheln lassen, herausnehmen und (7) heiß servieren.

