

Tipps für die schonende Zubereitung von Spargel

1. Mit wenig Wasser kochen!

Spargel ist reich an Vitaminen (Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B1 und B2) und Spurenelementen (Phosphor, Kalzium und Kalium). Damit viele dieser Bestandteile erhalten bleiben, sollte Spargel in wenig Wasser gekocht werden.

Tipp: Nur so viel Wasser nehmen, dass die Spargelstangen gerade bedeckt sind. Profis kochen den Spargel gerne stehend im Spezialtopf. Hier garen die "Füße" im Wasser, die Köpfe hingegen im Dampf.

2. Spargel in Salzwasser kochen

Da Salz die "auslaugende Wirkung" des Wassers einschränkt, sollte das Wasser leicht gesalzen sein, bevor das Gemüse hineingelegt wird. Empfohlen wird bei Spargel häufig ein gehäufter Teelöffel Salz pro Liter Kochwasser. Wenn Sie wert auf eine schonende Zubereitung legen und möglichst viele Vitamine im Spargel erhalten möchten, sollten Sie deutlich weniger Salz verwenden. Auch wenn Sie das Kochwasser anschließend für eine Suppe oder Brühe verarbeiten möchten, sollten Sie das Kochwasser nicht übersalzen.

Tipp: Spargel immer in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wir empfehlen maximal einen halben Teelöffel Salz pro Liter Kochwasser.

3. Zucker mindert bitteren Geschmack

Wer eventuell vorhandene Bitterstoffe im Spargel neutralisieren möchte, kann dem Kochwasser eine Prise Zucker zugeben.

Tipp: Besonders Grünspargel enthält etwas mehr Bitterstoffe. Das Kochwasser sollte besonders hier leicht gezuckert werden.

5. Butter ins Kochwasser geben

Gemüse sollte immer mit etwas Fett oder Öl gekocht werden. Kenner empfehlen, einen Teelöffel Butter mit ins Kochwasser des Spargels zu geben.

4. Zitronensaft "bleicht" den Spargel

Zitronensäure oxidiert Chlorophyll. Daher werden die Spitzen etwas heller, wenn Sie einen Spritzer Zitronensaft in das Kochwasser geben. Allerdings ist dieser Effekt beim Grünspargel nicht erwünscht. Hier sollten Sie auf die Zugabe von Zitronensaft verzichten.

3. Nicht zerkothen

Nicht nur die Vitamine leiden unter einer zu langen Kochzeit. Das Edelgemüse schmeckt dann schnell matschig. Zu bißfest oder “al dente” gekocht, leidet jedoch für viele Menschen der zarte Geschmack des Spargels. Es ist daher bei Spargel unmöglich, eine genaue Garzeit zu benennen.

Tipp: Zwischendurch mit einer Gabel prüfen, ob der Spargel gar ist.

4. Besonders schonend: Spargel dünsten, dämpfen oder Braten

Spargel wird traditionell zumeist gekocht. Das dabei wichtige Nährstoffe ins Kochwasser abgegeben werden, lässt sich bei dieser Garmethode nicht ganz verhindern. Alternativ kann Spargel jedoch auch gedünstet, gedämpft oder gebraten werden. Dabei gehen deutlich weniger Vitamine und Spurenelemente verloren. Die Garzeit beträgt beim Dämpfen etwa 20-30 Minuten.

Tipp: Die schonendste Art, Spargel zu garen, ist das Dämpfen in einem speziellen Siebeinsatz über Wasserdampf.

Quelle: <http://www.spargelseiten.de/kochregeln.html>

Spargelcremesuppe

Zutaten:

5000 ml	Spargel - Sud
1000 ml	süße Sahne
5 TL	Salz
5 TL	Zucker
Sauce Hollandaise,	
10 m.-große	Eigelb
5 Prise	Pfeffer
5 EL	Butter

Zubereitung:

Die Spargelschalen und -abschnitte in reichlich Wasser mit etwas Zucker und Salz am Vortage schon weich kochen.

Davon den Spargelsud abmessen und ihn in einen neuen Topf geben, mit der Butter, dem Salz und dem Zucker erhitzen, NICHT KOCHEN LASSEN!!

In der Zwischenzeit den restlichen Spargel klein schneiden und die Köpfe zur Zeite stellen. Den klein geschnittenen Spargel in einen Mixer geben und zerkleinern. Wenn der Sud heiß ist, zwei-drei Schöpflöffel zu dem Spargel in den Mixer geben und weiter laufen lassen, die Eigelbe hinzufügen und noch ein paar Minuten laufen lassen, bis alles schön zerkleinert ist. Dann die restliche Hollandaise (soweit vorhanden) zu dem Spargelsud geben und den zerkleinerten Spargelmus ebenfalls. Nun alles mit dem Handrührer (Schneebeesen) glatt rühren und wieder auf die ausgeschaltete, aber noch heiße Platte stellen und sich schön verbinden lassen. Nun die süße Sahne hinzufügen und vorsichtig durchrühren. Eventuell Kräuter hinzufügen und nach Geschmack würzen mit Pfeffer und Salz.

Sauce Hollandaise

Zutaten:

- **Zutaten:**
- 3 Eigelb
- 250 g Butter
- 2 EL Schalottenwürfel
- 4 EL Weißwein
- 4 EL Wasser
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Wasser zusammen mit dem Weißwein und den Schalottenwürfeln in einem Topf auf ein Drittel der Menge einkochen und abkühlen lassen.

Diese Reduktion mit den Eigelben verrühren und im Wasserbad bis zu einer Temperatur von ca. 65°C cremig schlagen.

Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die warme (nicht heiße) Butter zuerst tröpfchenweise, dann etwas schneller unterschlagen. Dabei auf jeden Fall ununterbrochen Rühren, damit eine klumpenfreie homogene *Sauce Hollandaise* entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

8 Gebote für die Sauce Hollandaise:

1] strikte Temperaturkontrolle:Die Sauce wird von Anfängern am besten im Wasserbad zubereitet. Die Temperatur des Wasserbads soll 80°C nicht überschreiten. Eigelb denaturiert ab ca. 45°C. Beim Denaturieren ändern die Proteine ihre äussere Form, sie dehnen sich zunächst aus, ab ca. 65°C bilden sie ein molekulares Netzwerk aus, was zum erwünschten Dickwerden der Emulsion führt. Ab 80°C bilden sich langsam Klümpchen (am Pfannenboden und an den Seitenwänden), die sich letztlich zu Rührei verdichten.

2] Stärkezugabe:

Die Zugabe einer kleinen Menge Stärke, die zuvor in der Wasserphase der Sauce aufgekocht wurde, hemmt die Klümpchenbildung der Proteine. Dieser Trick macht die Sauce weniger empfindlich auf Überhitzung.

3] Eier:

Frische Eier verwenden, diese enthalten mehr Lezithin als zu lang gelagerte. Lezithin, als grenzflächenaktive Substanz, unterstützt das Emulgieren der Fetttropfchen in der Wasserphase.

4] Verhältnis Fett zu Wasser:

Je nach den Mengenverhältnissen der beiden nicht mischbaren Phasen spricht man von Öl-in-Wasser (O/W)-Emulsionen oder Wasser-in-Öl (W/O)-Emulsionen. Um für unser Rezept eine stabile Emulsion entstehen zu lassen, braucht es genügend Wasser in der Sauce. Oft wird die Essigreduktion zu stark reduziert, zudem verdunstet während der Saucenherstellung weiteres Wasser, so dass zu wenig Wasser vorhanden ist.

Das Verhältnis von Fett zu Wasser darf höchstens etwa 3:1 betragen. Andernfalls “kippt” die Sauce. d.h. die Öl-in-Wasser-emulsion schlägt in eine Wasser-in-Öl-emulsion um und trennt sich dabei. (in unserem Fall in flüssige Butter und Eigelb/Wassergemisch). Das wird als Phaseninversion bezeichnet. Wenn man das rechtzeitig merkt, kann die Sauce oft noch gerettet werden, indem man sofort einen Elf. kaltes Wasser einrührt.

5] Rühren:

Ununterbrochenes Rühren ist notwendig um das Überhitzen und Ankleben am Boden oder an den Seitenwänden zu verhindern. Für den Buttereintrag verwende ich die Schlagscheibe eines Stabmixers. Damit werden die Fett-tröpfchen feiner zerschlagen als mit dem Schwingbesen und die Emulsion stabiler.

6] Säure:

Säuren (Essig, Zitrone) trennen bestimmte intramolekulare Bindungen der Proteine und erhöhen ihre Löslichkeit; zudem stabilisiert Säure die Emulsion, denn sie verstärkt die elektrische Ladung des Emulgators und damit die Abstossung der Öltröpfchen untereinander, was die Viskosität weiter erhöht. Wenn eine Béarnaise umkippt, weil zuwenig geschlagen wurde, kann kräftiges Schlagen unter Zusatz von ganz wenig Salz oder Zitronensaft helfen, den Schaden zu beheben.

7] Salz:

Erst am Schluss salzen. Die Natriumionen von Kochsalz schirmen die negativen Ladungen des Lecithins ab und hemmen damit die abstossende, emulsionsfördernde Wirkung.

8] Butter oder flüssige Butter:

Kalte Butter schmilzt in der Wärme langsam ab und wird auch bei schwachem Schlagen fein dispergiert. Bei flüssiger, abgekühlter Butter muss man schon recht kräftig schlagen oder einen Stabmixer verwenden.

Zabaione

Zutaten: (für 10 Personen)

10 Ei(er), davon das Eigelb

100 g Zucker

250 ml Wein, weiß

1 Zitrone(n), davon den Saft und die Schale abgerieben

Zubereitung:

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, danach den Weißwein, die Zitronenschale und den Zimt dazugeben. Jetzt die Creme im heißen Wasserbad mit dem Handrührgerät schlagen. Die Creme wird dann schön dickflüssig. Zum Schluss die Creme mit Zitronensaft abschmecken, auf einem Teller anrichten und mit etwas Zimt bestäuben.