



# SPARGEL

---

## Informationen:

- Für 2 Portionen
- Kostet etwa 3,20 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 40 Minuten

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 22
- KJ: 92
- Fett: 0,2 g
- KH: 2,1 g davon 2,1 g Zucker
- Eiweiß: 1,8 g

**Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.**

---

## Zutaten:

### Für den Spargel:

- 500 g Spargel
  - ½ Zitrone ungespritzt
  - 1 TL Salz
  - 1 TL Zucker
  - 1 EL Butter
-

## Zubereiten:

### Das Spargelwasser aufsetzen:

- Rund 4-5 Liter Wasser in einen Topf geben (ich nehme für Spargel immer den Bräter).
- Die Zitrone in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Enden der Zitrone in das Wasser ausdrücken.
- Salz, Zucker und die Butter dazugeben und das Wasser aufkochen.
- Den Spargel schälen:
- Während das Wasser aufkocht, den Spargel schälen.
- Man schält den Spargel am besten vom Kopf in Richtung Ende. Immer großzügig schälen, damit der Spargel nicht holzig schmeckt bzw. ist.
- Nach dem Schälen am Ende der Spargelstangen gut 1-2 cm abschneiden (das Ende ist holzig).

### Den Spargel garen:

- Wenn das Spargelwasser kocht, die Herdplatte auf mittlere Hitze einstellen.
- Den geschälten Spargel in den Topf geben.
- Den Spargel je nach Wunsch und Dicke rund 18-22 Minuten „bissfest“ bis „weich“ kochen bzw. garziehen lassen.
- Den Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und direkt verzehren.

### Was passt zum Spargel:

- Zum Spargel passt zerlassene Butter, Sauce Hollandaise oder eine leichte und helle Spargelsoße, die aus dem Sud hergestellt werden kann.
- Weiter passt gekochter und geräucherter Schinken, paniertes Schnitzel, kurzgebratenes Fleisch, z.B. Rinderfilet und gebratener Fisch, z.B. Lachsfilet.
- Beliebte Beilagen sind neue Kartoffeln (gekocht) und salzige Pfannkuchen.
- Aus gekochtem Spargel kann man Spargelsalat oder Spargelcocktail zubereiten.