



# SPARGEL

mit zerlassener Butter, gekochtem Schinken und Salzkartoffeln

---

## Informationen:

- Für 2 Personen
- Kostet etwa 4,10 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten
- Ich würde Weißwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Der Preis ist schwankend und wird durch den Spargelpreis beeinflusst. Meist ist der erste Spargel teuer- gegen Ende der Saison wird er dann meist immer preiswerter.

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

---

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 124
- KJ: 519
- Fett: 8,1 g
- KH: 6,4 g davon 1,7 g Zucker
- Eiweiß: 5,6 g

## Zutaten:

### Für den Spargel:

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

- 1 EL Butter

**Für die zerlassene Butter:**

- 100 g Butter

**Für die Kartoffeln:**

- 500 g Speisekartoffeln vorwiegend festkochend
- 1/2 TL Salz

**Zutaten für den Schinken:**

- 300 g gekochter Schinken vom Metzger Ihres Vertrauens
- 

**Zubereiten:****Reihenfolge:**

- Kartoffeln waschen und schälen
- Die Kartoffeln kochen
- Spargelwasser aufsetzen
- Spargel schälen
- Wenn die Kartoffeln kochen, den Spargel ins Spargelwasser geben
- Butter zerlaufen lassen
- Schinken richten

**Die Salzkartoffeln kochen:**

- Die Kartoffeln waschen, schälen und eventuelle „Augen“ (schwarze Triebe die in der Kartoffel wachsen) entfernen und nochmals abspülen.
- Die großen Kartoffeln halbieren, so dass die kleinen und die großen Kartoffeln nun etwa gleich groß sind und später gleichzeitig gar/weich sind.
- Nun die Kartoffeln in einen Topf geben.
- Den Topf jetzt mit KALTEM Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.
- Dann das Salz dazugeben.
- Jetzt den Deckel auf den Topf und die Kartoffeln bei voller Hitze zum Kochen bringen.
- Wenn die Kartoffeln kochen die Hitze auf Mittel zurückdrehen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten weich kochen/garen.
- Zwischendurch mit einem kleinen scharfen Messer in die Kartoffeln stechen um zu prüfen wie weich die Kartoffeln inzwischen geworden sind.
- Wenn die Messerprobe zeigt, dass die Kartoffeln für Ihren Geschmack weich genug sind, wird das Wasser abgegossen. Wenn die Kartoffeln zu weich werden, fallen sie auseinander. Die Kartoffeln ruhig 1 Minute zu früh abgießen, die Kartoffeln ziehen ja noch nach. Passen Sie auf, das Wasser als auch der Dampf sind sehr heiß, es besteht Verbrennungsgefahr.
- Nach dem Abgießen den Topf mit dem Deckel drauf auf die Seite stellen. Es dauert eventuell noch einen kleinen Moment, bis der Spargel fertig ist.

**Spargel:**

- 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.
- 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).

- 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 anrichten.

**Zerlassene Butter:**

- Gegen Ende der Kochzeit vom Spargel und den Kartoffeln die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur zerlaufen lassen. Die Butter soll NICHT gekocht werden, nur warm werden und zerlaufen.

**Anrichten:**

- Den Schinken auf den Teller oder einen extra Teller geben.
- Den Spargel aus dem Sud nehmen und kurz auf ein sauberes Küchentuch legen damit er abtropft.
- Die Kartoffeln aus dem Topf nehmen und auf den Teller geben.
- Den Spargel vom Tuch auf den Teller geben.
- Die zerlaufene Butter über dem Spargel und ein wenig über den Kartoffeln verteilen.
- Fertig, guten Appetit!