# SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext…

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



… weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!

Spargel – Bild aus 2007

**Spargel in der Vergangenheit**

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

**Spargel als Heilkraut**

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele Purine. Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

**Spargel in unserer Küche**

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so

viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönstes Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* Scharfe Spargelsuppe, Spargel-Erdbeer-Salat

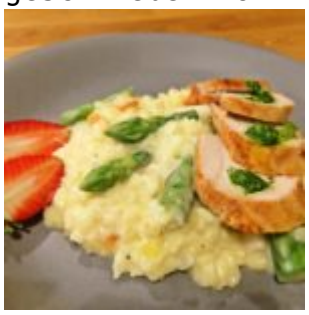
Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

---

# Risotto mit Spargel und Ziegenfrischkäse

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Mein heutiges Rezept gehört ebenfalls in die Rubrik „mit Freunden kochen“ und „Spargelessen“. Der Spargel-Erdbeeren-Salat war eine super Vorspeise. Als Hauptspeise servierten wir, meine Freundin Suna und ich, ein Risotto. Das war ein Gedicht und hat uns allen sehr gut geschmeckt. Den 2. Teil unserer Foto-Session  könnt ihr wieder auf ihrem Blog Suna Pfeif Kommunikationsdesign anschauen. Und nun kommen wir zum Rezept.



Spargelrisotto

***Zutaten für 4 Personen:***

- je 500 g weißen und grünen Spargel
- 250 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer
- Öl

***Zubereitung:***

Von dem grünen Spargel die Enden entfernen und ihn in Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in einem großen Topf mit Öl andünsten. Reis hinzufügen und eine Minute weiter dünsten. Der Reis wird nun mit Weißwein abgelöscht und ab jetzt muss gerührt (einmassiert) werden. Das ganze sollte bei mittlerer Hitze geschehen. Wenn ihr das Gefühl habt, die Masse wird sämig, gebt Gemüsebrühe dazu. Das geschieht solange, bis die Brühe verbraucht ist. Nach ungefähr 20 Minuten darf sich der Spargel dazugesellen. Unter Rühren etwa 8-10 Minuten weiter garen. Eventuell noch noch etwas Brühe (Spargelwasser) dazu geben. Am Ende der Garzeit wird der Ziegenfrischkäse unter gehoben. Vor dem Servieren wird alles noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

***Tipp:*** Dieses Risotto kann man pur essen oder wie in unserem Fall mit einer gebratenen Hähnchenbrust an Bärlauchpesto serviert. Wer Ziegenkäse nicht mag, verwendet einfach einen anderen Käse.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Spinatsalat an Avocado

Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen wollen, kontaktiert mich. Gern koche ich auch dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren. Nun wünsche ich einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

# SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Ich koche sehr gern mit der Familie, Freunden oder Teilnehmern. Man plant ein Gericht, schreibt den Einkaufzettel, geht gemeinsam Einkaufen und bereitet die Mahlzeit zu. Da kommt man ins Gespräch, erfährt viel über den anderen. Es macht einfach Spaß vom Alltag abzuschalten. Zum krönenden Abschluss sitzt man um einen Tisch herum und freut sich über die leckeren Speisen. Kennt ihr das Gefühl, wenn man gesättigt und glücklich ist… hachja. Gestern habe ich mit meiner Freundin Suna von Suna Pfeif Kommunikationsdesign gekocht. Die Fotos dazu gibt es auf ihrem Blog. Nun kommen wir zu unserer Rezept-Idee:

***Zutaten für 4 Personen:***

- je 250 g grünen und weißen Spargel
- 1 Bund Rucola
- 200 g Erdbeeren
- je 2 EL mildes Olivenöl und Himbeeressig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan

***Zubereitung:***

Von dem grünen Spargel die Enden sparsam entfernen und ihn in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert (in kochendem Wasser ca. 2 Minuten dünsten). In der Zwischenzeit werden Salat und Erdbeeren gewaschen und geschnitten. Den Spargel haben wir in einem Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemacht. Man kann hier auch anderen Essig verwenden. Wir hatten zum Beispiel Granatapfelessig. Zitronensaft ist auch lecker. Probiert es einfach aus. Und schon kann alles angerichtet werden. Erdbeeren und Rucola auf dem Teller drapieren und den marinierten Spargel dazu geben. Das Dressing über den gesamten Salat geben. Zum Schluss wird das Ganze mit Spänen von Parmesan abgerundet. Und schon ist der Salat fertig.

***Tipp:*** Auf dem Salat machen sich auch Kerne vom Granatapfel, Nüsse oder geröstete Pinienkerne gut. Es ist alles erlaubt, was schmeckt. Wusstet ihr, dass der Spargel neben vielen guten Inhaltsstoffen auch eine aphrodisierende Wirkung hat?

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Scharfe Spargelsuppe

Gern koche ich auch eure Rezepte nach und präsentiere sie in eurem Namen mit eurer Website. Ich hatte viel Spaß mit Suna und ihrer Familie und wünsche euch einen Guten Appetit.

Eure Karin Knorr

---

# SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Die Spargelsaison ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

***Zutaten für 4 Personen:***

1 cm frischen Ingwer
1 mittlere Zwiebel
1 frische Chili
250 g Kartoffeln
1 Möhre
500 g Spargel
Saft 1/2 Zitrone

Öl zum Dünsten
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter
Schmand

***Zubereitung:***

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

***Tipps:*** Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

*Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren:* Möhren-Ingwer-Süppchen

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr