

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-SPARGEL:

ZARTE STANGEN IN GRÜN UND WEISS.

Spargelanbau ist eine aufwändige Sache, ganz besonders in der Bio-Variante. Spargel ist eine mehrjährige Pflanze, aus deren Wurzelstock Sprosse wachsen – die begehrten Spargelstangen. Wenn es warm wird, müssen die Spargelbauern von einem Tag auf den anderen aktiv werden und in mühevoller Handarbeit den Spargel mehrmals am Tag "stechen". Die Zartheit und das besondere Aroma von Bio-Spargel ist auf die besonders sorgfältige Pflege zurückzuführen: Der Boden wird durch Kompostdüngung und Einsaat von Leguminosen fruchtbar gehalten. Größere Reihenabstände – ein Drittel weniger Pflanzen pro Hektar – führen zur besseren Durchlüftung der Pflanzen und beugen so Pilzen und Schädlingen vor. Die mit Absicht niedrig gehaltene Pflanzenanzahl pro Hektar und die naturgerechte Düngung mit reifem Kompost ermöglicht eine ausgewogene Versorgung mit wertvollen, geschmacksbildenden Mineralstoffen und lässt so auf natürliche Art einen Spargel wachsen, der einzigartig ist – in Zartheit und Geschmack.

SPARGEL – FÜR DIE „BIKINIFIGUR“

Das sehr kalorienarme Gemüse – 100 Gramm Spargel liefern gerade mal 15-20 kcal – ist nicht nur optisch dünn, sondern hält auch schlank. Spargel regt aufgrund des enthaltenen Asparagins die Nierentätigkeit an und wirkt „entwässernd“. Spargel ist zudem ein guter Lieferant für Folsäure, Vitamin C, Beta-Carotin und Kalium. Übrigens: Die beliebten Spargelspitzen schmecken nicht nur fein, sie enthalten auch beinahe doppelt so viel Vitamin C und wesentlich mehr Mineralstoffe als der Rest der Stange.

WEISS, VIOLETT ODER GRÜN?

Geschmäcker sind verschieden, und so auch die Spargelvorlieben. Spargelstangen werden in drei unterschiedlichen Farben angeboten: weiß, grün und violett. Dabei handelt es sich oft um ein und dieselbe Sorte. Allein das Sonnenlicht bestimmt die Farbe, denn durch die Sonnenstrahlung verfärben sich die zunächst vollständig mit Erde bedeckten weißen Spargelstangen zuerst violett und später dann grün. Sobald der Spargel ans Licht kommt und sich rosa bis violett verfärbt, gilt das als Qualitätsminderung. Tatsächlich aber steigt durch die Violett- und Grün-Färbung der Gehalt an Polyphenolen (Flavonoglycosiden) oder Anthocyanen erheblich an. Was eigentlich eine Qualitätssteigerung ist, gelten diese Farbstoffe doch als sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, Entzündungen hemmen, das Immunsystem stimulieren und Krebs vorbeugen können.

EINKAUF & LAGERUNG

Am besten schmeckt Spargel, wenn er frisch geerntet wurde. Beim Einkauf daher darauf achten, dass die Schnittenden feucht und saftig aussehen und die Köpfchen geschlossen sind. Frischer Spargel quietscht, wenn die Stangen aneinander reiben. In ein feuchtes Tuch gewickelt sind die Stangen 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Egal ob weißer oder grüner Spargel: Vor der Zubereitung das holzige untere Ende großzügig abschneiden. Dickere Stangen mit dem Sparschäler vom Kopf weg nach unten hin schälen – immer erst knapp vorm Kochen schälen. Grünen Spargel braucht man nicht zu schälen.

DAS MENÜ DER WOCHE:

ca. 1 kg grüner oder dünner weißer Spargel
100 g Parmesan
Balsamico-Essig
Olivenöl

16 Stangen weißer Spargel
3 l Wasser
1 EL Salz
1/2 EL Zucker
400 g Schweinsfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl zum Braten
1 EL Butter
1 Thymianzweig

400 g Rhabarber
1-2 Äpfel
2 – 3 EL Honig

Streusel:
150 g Vollkornmehl
90 g weiche Butter
70 g Rohrzucker
1/2 TL gemahlener Ingwer
1 Prise Salz
75 g gehobelte Mandeln oder Mandelstifte (ersatzweise auch Walnüsse) Vanilleeis

100 g rote oder braune Linsen
500 g Spargel
2 Frühlingszwiebel
2 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
Pfeffer
Kurkumapulver (Gelbwurz)
Salz
Pfeffer
Schnittlauch

BIO-SPARGEL

Gebratener Spargel mit Parmesan (4 Portionen)

Spargelenden abschneiden. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, Spargel braten, bis er noch bissfest aber schon ein bisschen gebräunt ist. Das dauert nur wenige Minuten. Bei größeren Mengen ev. in zwei Portionen braten. Salzen.

Auf Tellern anrichten oder in eine Schüssel geben, mit Balsamico beträufeln und mit Parmesanspänen anrichten.

Tipp: Fein schmeckt es auch, wenn Sie ein paar Cocktail-Tomaten mitbraten.

Schweinsmedaillons mit Spargel (4 Portionen)

Den Spargel von den Köpfen abwärts schälen. Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, die Spargelstangen einlegen, aufkochen und garziehen lassen. Die Kochzeit hängt sehr von der Dicke der Stangen ab und liegt bei ca. 15 bis 20 Minuten.

Das Filet in 8-12 gleich große Stücke, Medaillons, schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine schwere Pfanne mit Öl erhitzen und die Medaillons rasch auf beiden Seiten anbraten. Dann die Pfanne ins auf 150 °C vorgeheizte Rohr stellen, Thymian dazugeben und bei ca. 150 °C weiter braten. Je nach Größe der Stücke 2 bis 3 Minuten. Dann haben die Medaillons noch einen rosa Kern. Die Pfanne aus dem Rohr nehmen, Butter dazugeben und diese zerfließen lassen. Die Medaillons in der Pfanne kurz rasten lassen und dabei einmal umdrehen. Mit Spargel anrichten. Dazu frischen Salat und Kartoffeln servieren.

Rhabarber-Mandel-Crumble (4 Portionen)

Das Rohr auf 210 °C vorheizen. Mehl, Butter, Salz, Ingwer und Zucker rasch verkneten. Mandeln dazugeben und zu Streusel zerkrümeln. Die Rhabarberstangen ev. schälen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Die Äpfel entkernen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Alle Früchte in einer gebutterten Auflaufform verteilen und mit Honig beträufeln. Dann den Streusel drüberbröseln und im Rohr ca. 25 Minuten backen bis der Streusel goldgelb ist. Lauwarm mit Vanilleeis servieren.

Für die Jause: Spargelsalat mit Linsen (4 Portionen)

Die Zutaten für den Teig verkneten, kühl rasten lassen.

Die Linsen waschen. Falls Sie rote Linsen verwenden, diese in Wasser (nicht salzen!) bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 – 8 Minuten bissfest kochen, abseihen und kalt abschrecken. Bei braunen Linsen dauert die Garzeit ca. 40 – 60 Minuten, danach mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Spargel waschen, schälen und in etwa 5 cm-lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Spargel, Zwiebel und Linsen vermischen, mit der Marinade aus Essig, Kurkumapulver, Rapsöl, Pfeffer und Salz übergießen, mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Braune Linsen mit kochendem Salzwasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen und erst dann fertig kochen. So springen sie nicht auf.