

Spargel aus der Folie

Eine Garmethode bei welcher der Spargel sein volles Aroma entfaltet

Zutaten für 2 Personen:

- 10-12 Stangen weißer oder grüner Spargel
- 1 Amalfi-Zitrone
- Natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Alufolie oder Pergamentpapier



Zubereitung:

1. Weißen Spargel schälen und ein kleines Stück vom unteren Ende abschneiden. Bei grünem Spargel wird max. nur das untere Drittel geschält und ebenfalls ein kleines Stück vom unteren Ende abgeschnitten.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 160 Grad (Umluft) vorheizen.
3. Je Person ein Stück Alufolie/Pergamentpapier richten, so dass aus jedem Stück ein kleines Päckchen gerichtet werden kann. Bei Verwendung von Alufolie die glänzende Seite nach oben ausbreiten und auf jede Folie 5-6 vorbereitete Stangen Spargel in die Mitte legen.

Leicht mit Meersalz und Pfeffer würzen. Je Päckchen 1 EL feines natives Olivenöl drüber träufeln. Etwas Zitronen- oder Zesten-Abrieb einer Amalfi-Zitrone drüber geben. Beide Päckchen an den Seiten und oben gut verschließen.

4. Die Päckchen auf ein Backblech legen und weißen Spargel für ca. 45 Minuten garen, grüner Spargel benötigt ca. 30 Minuten. Der Spargel soll noch bissfest sein. Die Gardauer ist daher stark von der Stärke der Stangen abhängig.

Bei dieser Garmethode bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe des Spargels vollständig erhalten und der Spargel kann sein volles Aroma entfalten!

Gut zu wissen:

Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser und hat lediglich 21 kcal pro 100 g.. Er enthält Asparagin, einen Eiweißbaustein und Kalium. Die in ihm enthaltenen B-Vitamine, darunter die Folsäure (Vitamin B9), sind wichtig für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Der typische Spargelgeschmack kommt übrigens von den enthaltenen schwefelhaltigen Stoffen.

Grüner Spargel enthält teilweise noch mehr Nährstoffe als der weiße Spargel und ist in der Zubereitung pflegeleichter, daher wird dieser auch bei uns immer beliebter. Sein Gehalt an Provitamin A, Folsäure und Vitamin C ist im Vergleich zum weißen Spargel höher.

Spargel enthält Purine. Daher sollten Personen, welche an Gicht oder an Nierenerkrankungen leiden, beim Spargelgenuss zurückhaltend sein und ggf. mit dem Arzt abstimmen, wieviel Spargelgenuss bedenkenlos ist.

Frischen Spargel erkennt man daran, dass die Stangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Frischer Spargel hält 2-3 Tage und sollte in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Grünen Spargel kann man nach dem Kauf auch unten anschneiden und in einen Behälter mit Wasser gestellt werden. Der Spargel in diesem Behälter sollte ebenfalls kühl und dunkel gelagert werden. **Roh** Spargel lässt sich auch prima einfrieren.

Spargel sollte immer roh eingefroren werden. So behält das edle Gemüse seinen charakteristischen Geschmack und verliert nicht an Biss. Bei weißem Spargel die unteren Enden abschneiden und vor dem Einfrieren schälen, dann roh in eine fest verschließbare Frischhaltedose oder einen Gefrierbeutel geben, möglichst luftdicht verschließen und einfrieren.

Grünen Spargel vor dem Einfrieren sorgfältig waschen, trocken tupfen und die unteren Enden abschneiden. Dann roh und ungekocht in eine Frischhaltedose oder in einen Gefrierbeutel geben, möglichst luftdicht verschließen und einfrieren.

Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)