



Kochen

Publiziert: 27.04.2018 / 06:05



## Spargelrezepte, um den Spargelgenuss saisonal zu verlängern

Die echte Spargelsaison ist kurz; spätestens nach acht Wochen wird das Paradies geschlossen: Kirschen rot, Spargel tot! Wer möchte nicht etwas vom köstlichen Geschmack bewahren und die Saison verlängern? «Geht nicht», hiess es lange. «Geht doch – und erst noch sehr vielfältig!» Viel Spass beim Nachkochen.



Fermentierter Grünspargel im Glas. (Bilder Marie-Isabelle Bill)

### Spargel im Glas sterilisiert

Ganz klassisch, allerdings auch ohne Überraschungseffekt. Leider kann der Spargel dann kaum mehr anders als «aus dem Glas» genossen werden.

2 Gläser à 400 g

- 800 g kurze Spargelstangen, weiss
- 5 g Salz pro Liter Wasser

1. Die Gläser sterilisieren. In der Zwischenzeit das Salz im Wasser auflösen, beiseite stellen.
2. Den Spargel sorgfältig waschen und rüsten. Jeweils mehrere Stangen mit Küchengarnt zusammenbinden und in einem Topf Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Spargelstangen mit den Köpfen nach oben in die Gläser füllen und die Gläser mit Salzwasser auffüllen, dabei 2–3 cm bis zum oberen Glasrand frei lassen. Die Gläser luftdicht verschliessen.
4. In einem grossen Topf ein altes Küchentuch auf den Boden stellen, die Gläser darauf stellen, ohne dass sie sich berühren. Mit Wasser auffüllen, die Gläser müssen bedeckt sein. Das Wasser zum Kochen bringen, runterschalten und zirka 50 Minuten köcheln lassen. Dann die Gläser im Wasser abkühlen lassen. An einem trockenen, lichtgeschützten Ort aufbewahren.

**Hinweis:** Grüner Spargel muss nicht geschält werden und benötigt maximal 35 Minuten Kochzeit.

## Fermentierter Grünsparigel

1 Bügelglas

- 30 g Meersalz oder Steinsalz ohne Jod
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Bio-Grünsparigel
- 1 Bio-Zitrone, nur Schale in breiten Zesten
- 1 TL weisse Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 6 Pimentkörner

1. Das Salz im Wasser durch Rühren auflösen. In der Zwischenzeit den Spargel rüsten (nicht schälen) und den untersten Zentimeter wegwerfen.
2. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zuerst ins Glas die Gewürze und die Zitronenschale geben, den Spargel darüber einschichten. Maximal bis zur «Schulter» des Glases. Nun vorsichtig das Salzwasser einfüllen. Die Spargeln müssen komplett unter der Lake sein, am besten beschwert man sie. Die Lake nicht bis zum Rand auffüllen. Zirka 5 cm Luft lassen.
4. Das Glas verschliessen, auf einen Teller oder in ein Blech stellen. Bei zirka 22–25°C und abgedeckt (es muss dunkel sein) ungefähr 14 Tage reifen lassen. Das Glas nicht öffnen und nicht schütteln, auch wenn es zischt und allenfalls überläuft, einfach sein lassen. Nach 14 Tagen das Glas für 24 Std. in den Kühlschrank stellen. Dann probieren. Voilà, etwas für den Salat!

**Hinweis:** Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren. Wer die Spargeln weicher mag, nur 20 g Salz verwenden, jedoch nicht weniger.

## Spargel süss-sauer eingelegt

Der nach diesem älteren Rezept aus dem Friaul IT konservierte Spargel hält sich 8–10 Monate und passt hervorragend zu Schinken, Salami und Käse. Lagern Vor dem ersten Probieren, mindestens einen Monat dunkel und kühl lagern.

4 Weck-Gläser à je 750 ml

- 1 l Wasser
- 1 l guten Weissweinessig - am besten „Dolce agro“
- 2 gehäufte EL Zucker
- 2 gehäufte TL Salz

- 1 kg weisser oder grüner Spargel, alle Stangen etwa gleich dick

1. Wasser leicht erwärmen und Salz und Zucker darin auflösen, den Essig dazugeben und gut umrühren.
2. Den gewaschenen, getrockneten Spargel schälen (grüner Spargel nicht schälen) und in der Länge um 2 cm kürzer als das Glas zuschneiden. Die Stangen mit den Köpfen nach oben einschichten, dazu das Glas waagrecht halten. Man kann auch gleich grosse, mundgerechte Stücke schneiden. Nicht zu satt, bis zirka 2 cm unter den Rand in die Gläser schichten.
3. Das Glas aufstellen und den Wasser-Essig-Sud einfüllen, so dass der Spargel ganz bedeckt ist. Die Gläser verschliessen und bei 90°C 25 Minuten einwecken.

**Hinweis:** Wer keinen Weckautomat hat, legt ein altes Geschirrtuch auf den Boden eines grossen Topfes und stellt die Gläser so hinein, dass sie nicht aneinander stossen. Dann Wasser einfüllen, bis auf  $\frac{3}{4}$  der Höhe der Gläser (oberster Viertel muss frei stehen). Auf kleiner Flamme zum Sieden bringen. Ab dem Zeitpunkt, an dem Bläschen aufsteigen, 20 Minuten (15 bei dünnen Spargeln) sieden lassen. Vom Feuer nehmen und die Gläser im Wasser vollständig abkühlen lassen.

## Spargel in Olivenöl

Eine etwas aufwändigere, aber sehr schmackhafte Spezialität aus der Toskana IT.

4 Gläser à je 750 ml

- 2 kg weisser Spargel, nicht zu dick
- 5 dl Weissweinessig
- 5 dl Weisswein
- 5 dl Wasser
- 1 Flasche Olivenöl
- Lorbeerblätter
- Einige Flocken getrockneter roter Chili

1. Gläser sterilisieren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den gewaschenen, getrockneten Spargel schälen und in der Länge um 2 cm kürzer als das Glas zuschneiden.
2. In einer weiten Pfanne Essig, Weisswein und Wasser einfüllen, den Spargel hineinlegen. Kurz aufkochen lassen, bis Blasen aufsteigen. Nun den Spargel vorsichtig herausnehmen, abtropfen und auf einer Platte abkühlen lassen.
3. Die Stangen vorsichtig, mit den Köpfen nach oben, einschichten, dazu das Glas waagrecht halten. 1 Lorbeerblatt pro Glas einlegen. Wer mag kann einige Chiliflocken zusätzlich ins Glas geben. Das Glas aufstellen und nun langsam mit Olivenöl so auffüllen, dass der Spargel ganz bedeckt ist. Gläser fest verschliessen und kühl und dunkel lagern.

*Rezepte von Marie-Isabelle Bill, [www.kraeutersturm.ch](http://www.kraeutersturm.ch)*

## Unkonventionell für Gourmets – Spargel-Chutney

Für ein gutes, fruchtiges Chutney geht mancher Gourmet weit. Dieses süss-pikante Spargel-Orangen-Chutney passt hervorragend zu hellem Fleisch oder Fisch vom Grill. Und natürlich zu jungem, frischem Käse.

- 600 g weisser Spargel, fertig gerüstet
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfkörner
- 1 Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 80 ml Weissweinessig
- 120 g Zucker
- 2 saftige Bio-Orangen
- 1 gestrichener EL Gelierhilfe 1:3
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Blütenhonig

- 4-5 EL Minze, feingehackt

1. Den Spargel schräg in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden, 6 Stangen der Länge nach vierteln und in feine Würfel schneiden.
2. Die Orangenschale abreiben und in den Zucker geben. Dann die Orangen schälen (weisse Haut auch entfernen), filetieren und würfeln. Unbedingt den Saft auffangen und behalten.
3. Jetzt Spargel, Zwiebel, Knoblauch, Senfkörner und Chili im heissen Olivenöl kurz andünsten. Die Zwiebel dürfen nicht braun werden. Mit dem Essig ablöschen, Zucker und Orangewürfel mit Saft untermischen und bei mittlerer Hitze langsam einköcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdunstet ist.
4. Das Chutney mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und zuletzt die fein gehackte Minze untermischen, nicht mehr kochen. Noch heiss in sterilisierte Einmachgläser füllen. Kühl und dunkel lagern. 4-6, besser 8 Wochen durchziehen lassen.



***Diese Rezepte begleiten einen Artikel aus der Printausgabe der BauernZeitung vom 27. April 2018. Lernen Sie die BauernZeitung jetzt 4 Wochen kostenlos kennen und gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 3000 Franken.***


Ähnliche Artikel



### Die Schweizer Spargel-Saison beginnt

Zwei Wochen später als im Vorjahr beginnt in der Schweiz jetzt die Spargel-Saison.

> [Zum Artikel](#)


 24.04.2018



### Saures für Süsses: Der Rhabarber

Ab April beginnt in der Schweiz die Rhabarber-Saison. Das saure Gemüse ist vor allem für süsse Speisen beliebt.

> Zum Artikel

 25.03.2018

Keine Kommentare

**Name**

**Titel**

**Beitrag**

**Ich habe die  
AGBs gelesen  
und akzeptiert**

Ihr Beitrag wird überprüft. Beleidigende, rassistische, nicht in Schriftsprache verfasste oder nicht sachbezogene Beiträge werden gelöscht.