



Zeit für Grüne Spitzen

aus der Reihe „Appetit auf mehr Grün“

Grüner AufRührerInnen für Unnas Rat, Radler, Rödler, Töpfe, Pfannen und Grille

Veredelnde Nachschläge bitte an: Info@gruene-unna.de, dann zu sehen auf: www.gruene-unna.de

11. erweiterbare Auflage, Spargelsaison 2020. 1. Auflage Kommunalwahl 2004.

Letzte Überarbeitungen: Bürgermeisterkandidatin Claudia Keuchel und Team-Grün: Charlotte Kunert, Michael Sacher, Simone Hackenberg, Sandro Wiggerich, Uta Steinmaus, Ines Nieders-Mollik, Sacit Soyubey, Patricia und Carsten Morgenthal, Heidi Miller, Manfred Hartmann, Eva-Lotta und Katja Vogt, Gudrun Bürhaus, Julia Kullnert, Karl Dittrich, Carsten Hellmann, Sandra Heinrichsen, Ronja Kossack, Björn Merkort, Yannik Duwenbeck, Marie und Fabian Sinner, Gudrun und Hermann Strahl, Wilhelm Sommer, Manfred Hartmann... und ihren 37 köchelnden sympathischen SympathisantInnen

Rezept für ein Vorwort

Es spargelt sich vieltriebig im östlichen Ruhrgebiet. Klimawandel bringt den ersten regionalen Spargel schon Anfang April zum Kochen in die Töpfe. Bis zum 24. Juni (Spargelsilvester) ist dieses elfenbeinweiße oder saftig-grüne, schmackhafte Gewächs mit oder ohne Butter, gekocht, gegrillt, filetiert oder auch ungeschnittene Genussmittel auf Unnas Tische. Grün liebt Genuss ohne Nebenwirkungen. Leider muss in diesem Jahr die traditionelle Grüne Spargeltour ausfallen. Im letzten Jahr zeigte uns Dr. Schulte auf Haus Westhemmerde nicht nur die beschwerliche Kunst des Spargelstechens. Wir erhielten auch vertrauensbildende Antworten zu Arbeitsbedingungen seines überwiegend rumänischen Stechteams.

Fahrradturen zu den nahen Spargelbäuerinnen in Bönen oder Lünen sind lohnenswerte Wochenenderlebnisse. Viele Spargelbäuerinnen haben einen maschinellen Spargelschäler direkt auf dem Hof und so kann der frischeste Spargel kochtopffertig nach Hause geradelt werden. Das gibt auch noch Kilometer für das Stadtradeln! Mehr dazu unter adfc-kreis-unna.de/tourfotos/

Dass Spargelbäuerinnen sich über eine kulinarische Geste freuen, zeigen sie auf www.spargelstrasse-nrw.de. Dort sind viele Spargelbäuerinnen NRW auf Landkarte etwas unübersichtlich verzeichnet, wo, wie und wann man Spargel ernten, kaufen und probieren kann. Gut Westhemmerde baut seit Jahren in Unna Spargel an. Ansonsten gibt es auf Unnas Markt, dem Stockumer Hofmarkt, in Ökoläden, Hof Kampe, Milchhof Lathegan, Hofladen Brinkmann frischen Spargel, bei Frau Westermann, Iserlohnerstraße sogar aus münsterländer Öko-Anbau.

Die Idee zu unserem Spargelbüchlein entstand in Gesprächen über leckere regionale Vermarktung, über guten Geschmack in unterschiedlichen Jahreszeiten, über gesundes und bewegtes Leben vor den Unnaer Kommunalwahlen 2004. Grüne Landwirtschafts- und Verbraucherpolitik von Bärbel Höhn war für NRW nachhaltig appetitanregend, sie kochte öffentlich auf dem Alten Markt und widmete uns das Startrezept. Die Grüne Bürgermeisterkandidatin Claudia Keuchel kocht gern mit regionalen Früchten zu ihrer Zeit. „Mit Spargel und Erdbeeren beginnt meine frische Küchensaison. Für mich ist Landwirtschaft ein wichtiger nachhaltiger Wirtschaftszweig, besonders wenn der Kreislauf von Erzeuger bis Verbraucherin so dicht ist, wie bei uns möglich!“

Grün sammelt stetig gute Rezepte. Über die Email-Adresse hermann.strahl@gmx.de kann die Spargelrezeptensammlung von Ihnen erweitert werden; natürlich mit ihrem Namen und hoffentlich auch mit einem frühlingshaften Genussgruß. Für das beste Rezept gibt es gegen Ende der Spargelsaison einen satten Gewinn: Ein Spargelessen mit PartnerIn und reinem Wein mit einem persönlichen Etikett, das die GewinnerIn angemessen rühmt! Gern stellen wir übrigens eine Wordvorlage auch für eigene Spargelrezept-Büchlein KOSTENLOS zur Verfügung. Claudia Keuchel: „Als Kultur-Managerin treffe ich mich gern mit Agri-Kultur und Kochkünstler*innen, um gemeinsam schmackhafte Zukunftsrezepte zu entwickeln!“

Guten Appetit wünschen Ihnen, Unna und UNserem Land

Claudia Keuchel und Ihr Grünes AufRühr-Team. Zur Spargel- und Stimmenernte 2020

Inhaltsverzeichnis

Spitzen-Rezepte nicht nur von Grünen Spitzen

<i>Bärbel Höhns Spargel weiß und grün mit frischem Parmesan</i>	4
<i>Claudia Keuchels Sauce-Hollondaise-Spargel</i>	5
<i>Gudrun Strahl Klare Klassik</i>	6
<i>Herbert Goldmanns Bärlauch-Spargel salatiert</i>	7
<i>Katja & Eva-Lottas Spargel-Quiche</i>	8
<i>Carlo d'Adettas Spargel der Extraklasse</i>	10

Suppen & Vorspeisen

<i>Grüne Spargelsuppe</i>	12
<i>Spargelschiffchen als Vorspeise</i>	13
<i>Spargel im Kräuterbett</i>	13
<i>Spargelsalat – Roh-fruchtig</i>	14
<i>Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette</i>	14
<i>Spargelsalat mit Tomaten & Oliven</i>	16

Hauptgerichte

<i>Marinierter Spargel</i>	17
<i>Spargel-Knödel-Gratin</i>	17
<i>Spargel mit Limonenöl</i>	18
<i>Gebratener Grünspargel</i>	19
<i>Josephine Bakers Spargelomelett</i>	20
<i>Essig-Spargel</i>	21
<i>Exotisch scharfe Curry-Stangen</i>	23
<i>Der Weg zur „SpargeltarzanIn“ à la WeightWatchersWok</i>	24
<i>Spargel-Lachs mit frischen Kräutern</i>	25
<i>Spargelrisotto</i>	26
<i>Spargel mit Pannekoeken</i>	27

Specials

<i>Spargel gegrillt</i>	28
<i>Grüner Grillspargel</i>	29
<i>Spargel roh</i>	30
<i>Spargel im Pfannekuchenmantel</i>	30

Tipps zur Genusskultur	32
-------------------------------------	----

Spitzen-Rezepte nicht nur von Grünen-Spitzen

Spargel weiß und grün mit frischem Parmesan

Bärbel Höhn grüne Alternative zur Spargelsaison



Für 4 Personen (Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten):

- 400 g grüner Spargel und 400 g weißer Spargel
- 1 TL Salz
- 1 große Limette, ersatzweise 1 Zitrone
- 4-5 EL Olivenöl
- 100 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino, beides ist auch gehobelt lecker!!! **Tipp:** Käse als Stück gibt es in den meisten Naturkostläden, auf Unnas Freitagsmarkt und immer öfter auch an allen guten Käsetheken!
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Spargel vorbereiten – Den Grünen abfallarm, den Weißen lieber einschneidender.
2. Grünen und weißen Spargel getrennt voneinander in Salzwasser 10-15 Minuten garen, je nach Frischegrad der Spargelstangen.
3. Limette in Achtel schneiden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Abgetropfte Spargelstangen darin erwärmen, mit Käse bestreuen, wenden und sofort auf die Teller legen.
5. Spargel mit der restlichen Öl-Käsemischung (aus der Pfanne) übergießen.
6. Pfeffer frisch darüber mahlen.
7. Limettenachtel separat reichen.

Tipp: Mit frischem Ciabatta Brot servieren.

Guten Appetit wünscht und hat Bärbel Höhn!

Das Lieblingsrezept von Claudia Keuchel: Spargel mit Sauce Hollondaise

Nehmen:

- 2 Eidotter (das Eiweiss eignet sich für einen Erdbeer-Baiser-Nachtisch)
- 1 Esslöffel trockener Weißwein, auch mit Wasser möglich oder Orangensaft!
- 1 Löffelchen Zitronensaft
- 125g Butter
- 60 ml Einrührung
- Für die **Einrührung**:
- 100ml trockener Weißwein, oder Wasser
- 7 fein-gemörserte Pfefferkörner
- 3/4 Esslöffel hellen Essig, Wein-, Himbeer, Erdbeeressig
- 1 kleinere Zwiebel
- Salz, Kräutersalz ist hier gefährlich

Machen:

- Alles für die Einrührung zusammenschütten und auf die knappe Hälfte (60ml) zusammenköcheln (reduzieren). Die Zwiebel raussieben.
- Die Butter in einer Kasserole klarkochen (Obacht, sie kann schnell anbrennen)
- Eidotter mit Weisswein (Wasser), Zitronensaft und Einrührung im Wasserbad bei kleiner Hitze cremig aufschlagen
- Die Butter langsam unterschlagen.
- Mit Salz und je nach Geschmack mit Zitrone abschmecken.

FERTIG. Sollte die Sauce, was selten passiert, geronnen sein, etwas Spargelkochwasser drunterschlagen. Das glättet das Ganze.

Das fehlt noch was? Spargel und Kartoffeln. Bitte umblättern. Seit Beginn der Grünen Spargelbüchlein hat das klassische Rezept meiner Lieblingslehrerin (leider hatten wir keinen Kochunterricht) einen Stammplatz!



Klassische Klasse

Warum immer in das Exotische schweifen? Das Gute ist UNnah(rhaft)?

Das gehört zusammen:

- 500 g Rohstangen pro Nase ist gut-reichlich
- 75 g Butter pro Mund
- etwas Salz
- reichlich Kartoffeln

Das appetitanregende Vorspiel beginnt:

Die gefühlvoll geschälten Stäbe (das Windmühlen Hübelchen mit Sichelschliff schält immer noch gezielter als die Fertigschäler) 15 bis 20 Minuten in Salzwasser kochen. Ein sanfter Restbiss sollte erhalten bleiben. Inzwischen lasse ich aber auch gern maschinenschälen. Die Spargelspäne kann man sich einpacken lassen und als Spargelsuppenverstärker am Folgetag einsetzen!

Kartoffeln klassisch als Salzkartoffeln kochen. Im Kartoffelwasser die Butter mit erhitzen. Pellkartoffeln sind eine gute Alternative. Gewisse Kenner kneten inzwischen auch gebürstete Öko-Frühhkartoffeln ohne Schälung in die Butter.

Das isst. Wer nicht das reine Vergnügen genießen will oder kann, nimmt nach Bedarf Koch- oder Rohschinkenscheiben dazu.

Thermomixer*innen (ich habe es vorgestern auf einem Billignachbau schmackhaft geschafft) können Kartoffeln und Spargelstangen auch in einem Arbeitsgang zubereiten.



Schiessender Spargel bereitet in Hemmerde die Saison 2021 vor

*Die klassische Wahl von **Gudrun Strahl**, in der Spargelsaison kommt bei Strahls gut zweimal die Woche Spargel in verschiedenen Varianten auf den Tisch. Gudrun Strahl freut sich immer wieder, wenn die Bürgermeisterkandidatin sie „meine Lieblingslehrerin“ nennt. „Als fantasiereiche Deutschschülerin, als SV-Mitbestimmerin, als Babysitterin, als Powerfrau, als Freundin, als Bürgermeisterin... Claudia Keuchel zu begleiten, macht Hoffnung und Freude!“*

Salat, Wild-Bärlauch veredelt

Zutaten

- 8 dicke weiße Spargels
- 12 grüne Spargeletten
- 16 schöne essbare Blätter (Bärlauch, Löwenzahn, Salat, Rauke...)
- 12 schöne essbare Blüten (Gänseblümchen, Kresse...)
- 1 Eigelb
- 125 g Bärlauch (vom Markt oder aus dem Bönener Trimm-Dich-Wald)
- 1 TL Senf (Schwerter Adrian-Senf gibts mittwochs und samstags in der Rohrmeisterei)
- 1 TL Salz
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Sahne

Arbeit:

Spargel schälen, garen (den Weißen ca. 20 Minuten, den Grünen ca. 10 Minuten) und erkalten lassen.

Eigelb, Senf, Salz, Olivenöl und 100g Bärlauch pürieren, dann Sahne und Sonnenblumenöl besengestützt einrühren

25 g Bärlauch blanchieren und stückeln. Letzteren in Creme heben.

Sauce auf 4 Desserttellerböden (oder eine Tortenplatte) kunstvoll (Spirale, Stern, Spinnennetz, freie Eat-Art) verteilen. Spargelstücke im Blätter- und Blütenverbund darauf legen.

*Der Grüne Kreistagsfraktionsvorsitzender und Landratskandidat **Herbert Goldmann** kennt Bärlauch-Wälder und Felder im Kreis Unna. Leider ist die Erntezeit wegen der frühen Hitze in diesem Jahr schon Anfang Mai vorbei. Er friert sich seinen Bärlauch Vorrat ein. Am Tag des Apfels gibt es an der Ökostation auch getrockneten Bärlauch.*

Spargel-Quiche mit Melange du Jardin



Spargel-Quiche – auch kalt ein Genuss

Quiche oder Tarte – so kannst Du es Dir merken

Einige behaupten tatsächlich, Quiche und Tarte seien das Gleiche! Ohhhh nein! Sag' das keinem Franzosen! Du kannst es Dir ganz einfach merken: eine Quiche ist dieses „hohe“, „fluffige“, die Tarte ist flach wie 'ne Flunder – oder eben wie der obere Strich vom T (ich liebe Eselsbrücken 😊). Ich bevorzuge die Quiche, wenn es sie als Hautgericht geben soll. Durch ihre cremige Füllung macht sie einfach schneller satt. Die Tarte gibt es bei uns häufig als 1. Gang oder als Kleinigkeit zwischendurch um die Zeit bis zum Abendessen zu überbrücken oder als Snack in der Blauen Stunde.

Quiche auch vegetarisch oder mit Lachs und/ oder Krabben

Die Quiche lässt sich am nächsten Tag auch wunderbar noch einmal aufbacken (da wird die häufig Tarte zu trocken) oder man genießt sie an warmen Tagen einfach kalt aus dem Kühlschrank (dann ist die Tarte häufig nicht mehr so schön knusprig, wie sie sein sollte!). Eines meiner Lieblings-Quiche-Rezepte ist diese Spargel-Quiche. Vegetarier lassen den Schinken einfach weg. Feinschmecker können statt des Schinkens gerne auch Krabben oder Lachs verwenden!

Zutaten für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Ei
- 2 EL Wasser
- 2 Prisen Salz
- 1 Paket trockene Erbsen oder andere Hülsenfrüchte

Für die Füllung:

- 250 g Spargel
- 2 Lauchzwiebeln
- 75 g Schinkenwürfel
- 100 g Käse (Emmentaler z.B.)
- 3 Prisen braunen Zucker
- 1 Prise Salz

Für die Creme:

- 3 Eier
- 150 ml Milch
- 100 g Frischkäse
- eine große Prise Macis (alternativ Muskatnussabrieb)
- 2 TL [Melange du Jardin](#)
- 3 Prisen [Zitronenpfeffer](#)
- 3 Prisen Salz



So gelingt Dir Deine perfekte Spargel-Quiche

Der Teig: Die Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig verkneten und in die gebutterte Tarteform geben. Mit der Gabel Löcher in den Teig stechen und die Form mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



In der Zeit: **Die Füllung:**

Spargel in feine Rauten, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Käse fein würfeln. Den Spargel in Butter bei mittlerer Hitze andünsten, nach 2 Minuten 3 Prisen braunen Zucker dazugeben und gut verrühren.

Nacheinander den Schinken, 1 Prise Salz und die Lauchzwiebeln dazu geben , alles gut verrühren, die Platte ausdrehen und die Pfanne stehen lassen. (Den gewürfelten Käse erst dazugeben, wenn die Masse mit Creme bedeckt wird)

Die Creme: Alle Zutaten für die Creme verrühren und abschmecken.



Den Boden bei 200°C ca. 25 Minuten blind backen. Dazu auf den Teig ein Backpapierbogen legen und diesen mit getrockneten Hülsenfrüchten zuschütten.

Nach der Backzeit Boden aus dem Ofen holen, Backfrüchte entfernen und den gebackenen Teig mit der Füllung belegen und Crememasse drüber geben. Gewürfelten Käse auf der Masse verteilen. Die Quiche ca. 25 – 30 Minuten nochmal bei 180°C Umluft backen. Warm oder kalt genießen.

Meine Rezepte sind oft besonders durch die tollen Zutaten die ich verwende. Hier zum Beispiel wirst Du nach diesem Rezept auch ohne Melange du Jardin eine wunderbare Quiche zaubern können. Doch den besonderen Pfiff erhält diese Quiche halt durch die perfekte Kräutermischung aus dem [Alten Gewürzamt](#). Die Gewürze und Zutaten, die ich Dir hier vorstelle, bekommst Du in unserem [Refugio in Unna](#).

Wie auch immer, ich hoffe, ich konnte Dir eine tolle Inspiration geben und wünsche Dir viel Spaß beim nachbacken.

...Der Optiker nippte an seinem tiefroten Wein: „Zum Beispiel mit Wein beschäftigen“, sinnierte er über sein liebstes Steckenpferd. „Oder mit schönem Essen“, ergänzte die Diplom-Kauffrau und tunkte ein Stück mittelalten Peccorino in die duftende Feigensauce. „Ja, wir müssten es immer so schön haben, wie hier zu Hause“, träumte der Optiker und legte den Arm um seine Frau.

(www.refugio-unna.de/ueber-uns/) **Katja und Christian Vogt** erkannten ihre Leidenschaft als Berufung. Selten strahlen Menschen solche Liebe für ihre Arbeit aus, wie die beiden in ihrem Refugio. Sie haben nicht nur ihr Team angesteckt, sondern auch ihre Tochter **Eva-Lotta**, die 17jährige Nachschülerin, kellnert und kocht schon leidenschaftlich mit. Als Sprecherin von Unnas JungGrünen rührt sie für eine geschmackvolle Zukunft an und auf!

Carlo d'Adettas Spargel der Sonderklasse

Für unsere Spargeltour im Jahr 2004 hat Carlo d' Adetta, im Foyer langjähriger Lieblingskoch des Grünen Unna, jetzt Olivenölproduzent und kulinarischer Berater, folgendes Rezept in der Nacht vom 5. zum 6. Mai 2004 komponiert: Spargelpasta.

Für 2 Personen:

- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 3 Blätter Bärlauch
- 8 Blätter Basilikum
- 1 frische Tomate
- 3 getrocknete Tomaten
- 6 EL Olivenöl (gerne auch mehr)
- frisch geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ca. 200 g Tagliatelle

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen und Tagliatelle kochen.
2. In der Zwischenzeit Spargel blanchieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Frische Tomaten in Stückchen schneiden. Basilikum und Bärlauch und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.
3. Öl erhitzen und frische Tomaten kurz anschwemmen. Spargel hinzugeben und erwärmen, danach Bärlauch, Basilikum und getrocknete Tomaten hinzufügen.
4. Nudeln abgießen. Mit Spargelsauce übergießen. Nach Geschmack frisch geriebenen Parmesan darüber geben und mit restlichem Basilikum verzieren.



Carlo d'Adetta (links neben seinem Bruder Giovanni im eigenen Olivenhain) erfand, bewirtschaftete, neben dem Grüne Stammlokal „Foyer“ mehrere Kneipenprojekte in Unna, die als Legenden weiterleben, Alternative, Journal... Heute entwickelt er die elterliche Olivenkultur weiter. Auf <http://www.montefiore.de/> liest man kurz und klug einiges zu Frucht und Geschichte. Seine Rezepte dort sind knapp beschrieben und schmecken ach so guuuut!

Suppen & Vorspeisen

Grüne Spargelsuppe

4 hungrige Menschen brauchen:

- 1 kg grüner Spargel
- 4 EL Kerbelblättchen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Hühnerbrühpaste (alternativ geht auch Hühnerfonds)
- 1 Becher Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, etwas frische Muskatnuss

Und so gehts:

Den Spargel waschen und das harte untere Ende abschneiden, die Stangen in 2-3 cm große Abschnitte schneiden, die Köpfe beiseite legen.

Die Kerbelblättchen waschen und die Stängel entfernen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Spargelstückchen stark anbraten. Sie sollen gut Farbe bekommen.

Mit 3-4 L Wasser aufgießen, Brühpaste zugeben, die Kerbelblättchen unterrühren und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab aufmixen, Creme fraiche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Spargelköpfe jetzt in die Suppe rühren und noch 4 Minuten garen. Auf Teller füllen und mit etwas Creme fraiche garnieren.

Lasst es Euch schmecken!!!!

Charlotte Kunert, junges GAL-Urgestein, Grüne Fraktionsvorsitzende in Unnas Rat und Spitzenkandidatin bei der Kommunalwahl 2020

Spargelschiffchen als Vorspeise

- 1 Bund grünen Spargel mit etwas Muskatnuss garen.
- 1 Packung TK-Blätterteig antauen lassen und in Quadrate schneiden.
- Mit etwas Gorgonzola bestreichen und einen Spritzer Zitronensaft darüber geben.
- Ca. 4 Spargelstangen in die Diagonale legen, frischen schwarzen Pfeffer darüber mahlen.
- Im Backofen (nicht vorgeheizt) bei 200 C ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
- Heiß genießen!

Andy Koch-Löffel, u.a. Lightfigur der 4-Bruscettas und Schallender-Aufrührer

Spargel im Kräuterbett

- 1 kg Spargel
- 1 Becher Schmand
- 2-3 Bund verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, etc..)
- 2 feingehackte rote Zwiebeln
- 1-2 TL Akazienhonig
- 2 TL Senf
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe, zerpresst
- 5-10 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Spargel gut schälen und nach belieben kochen (bissfest oder weich)

Für die Sauce:

Alle Zutaten vorsichtig miteinander verrühren. Nach belieben können diese Zutaten auch frei nach Kühlschranksinhalt variiert werden.

Den gekochten Spargel in eine tiefe Auflaufform legen und mit der Sauce mittig übergießen. Mit frisch geschnittenen Kräutern überstreuen und sofort essen.

***Michael Sacher**, verkauft auch Kochbücher als Buchhändler, kocht manchmal vor Wut über Unnas Kulturchaos, liebt aber den kultivierten Appetit in vielfältigen Runden. Im aktuellen Rat ist er Schulausschussvorsitzender.*

Spargelsalat – Roh-fruchtig

Die Basis:

- 1 kg weißer Spargel

Für die Vinaigrette (wird ca. 1 Tasse voll):

- ca. 6 EL Himbeerbalsam
- 12-16 EL Olivenöl
- 1-2 TL getrockneten Estragon (der Kräuterjörg auf dem Markt hat Guten)
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und in ca. 8cm Stücke schneiden. Die Stücke wiederum in dünne Streifen schneiden
2. Die Vinaigrette darüber geben und alles in eine gut verschließbare Dose füllen.
3. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dose öfter mal umdrehen, damit die Vinaigrette gut in den Spargel einziehen kann.

Ausprobiert von und oft probiert bei Gisela Böhle-Rother



Quelle: www.muehlstein-online.de

Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette

Mengenangaben für 4 Portionen

- 500 g Stangenspargel
- 100 g Öl
- 2 EL Weinessig
- 3 EL feingehackte Gartenkresse
- 3 EL feingehackter Bärlauch
- 4 ganze Blätter vom Bärlauch
- 1 EL feingehackte Zitronenmelisse
- 3 EL trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Zucker
- 12 Scheiben Stangenweißbrot

Zuerst wird der Spargel gründlich geschält, sehr schräg in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten und etwa 9-10 Minuten in Salzwasser (mit einer Prise Zucker) bissfest gegart.

Nach dem Garen gibt man den Spargel in kaltes Salzwasser, evtl. mit einigen zugegebenen Eiswürfeln.

Aus Essig, Wein, gehackten Kräutern und dem Öl wird die Salatsauce bereitet, die man nach Geschmack mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und mit einer Prise Zucker würzt.

Auf den Tellern je ein gewaschenes Bärlauchblatt bis zum Tellerrand auslegen. In der Mitte des Tellers werden die Spargelstücke gefällig in Häufchenform angerichtet.

Obenauf gibt man mit einem Löffel je ein Viertel der gut verrührten Salatsauce.

Dazu reicht etwas ofenwarmes Stangenweißbrot reichen.

Stephanie Schmidt, Fraktionsgeschäftsführerin der Grünen Kreistagsfraktion Unna
ist studierte Ökotrophologin und isst gern ökologisch

Spargelsalat mit Tomaten & Oliven

Salat-Vorspeise für 4 Personen

- 400 g weißen und 400 g grünen Spargel
- 20 g Parmesan, grob geraspelt
- 20 g Pinienkerne (besonders köstlich, wenn sie in der Pfanne leicht geröstet werden)

Für das Dressing:

- 1 TL Honig
- 1/2 TL Senf (mittelscharf)
- 50 ml Spargelwasser
- 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 40 g getrocknete Tomaten (klein gewürfelt)
- 30 g schwarze Oliven (klein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie (fein geschnitten)
- 20-30 g Olivenöl
- 40 ml Sahne

Spargel schälen (**Tipp:** grünen Spargel nur am unteren Ende)

Spargel im Siebeinsatz mit wenig Wasser etwa 7-8 Minuten bissfest dämpfen, 50ml Spargelwasser für das Dressing abnehmen.

Honig, Senf, Spargelwasser, Zitronensaft oder Apfelessig, Tomaten, Oliven, Knoblauch und Würzzutaten verrühren. Zum Schluss Öl und Sahne langsam einrühren.

Gedämpften Spargel aus dem Wasser nehmen und noch heiß in 2-5 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke in eine Auflaufform geben und sofort mit dem Dressing vermengen. Spargel zugedeckt 1 - 2 Stunden ziehen lassen.

Marinierten Spargel mit Parmesan und Pinienkernen garnieren und mit Dinkelbaguette, Knusperstangen o.ä. servieren

Sacit Soyubey, als Entwicklungsingenieur bei wilo im internationalem Einsatz. In Unnas Rat für Stadtwerke und Stadtbetriebe zuständig, findet immer noch Zeit kleinste und sehr große Runden mit eigenen und internationalen Gerichten zu verwöhnen. Derzeit sind leider Tafelrunden knapp bemessen.



Quelle: www.suedtirol.com

Marinierter Spargel

Ein herrliches warmes Spaghetti-Hauptgericht

Für 4 Personen:

Etwa die 1,5 fache Menge Spargel und Dressing wie in „*Mariniertem Spargel mit getrockneten Tomaten und Oliven*“ zubereiten.

Außerdem unmittelbar vor dem Servieren 500 g dünne Spaghetti kochen und den marinierten Spargel kurz erhitzen.

Spaghetti und marinierten Spargel vermengen und mit reichlich Parmesan und klein geschnittenem Basilikum bestreuen.

*Guten Appetit dank **Uschi Riekenbrauck**, erste GAL-Fraktionsvorsitzende*

Frühlingshaftes Spargel-Knödel-Gratin

Zutaten für 4 Portionen:

1 Packung Knödelteig, alternative Selbstknödel gern auf Anfrage
400 g weißer Spargel
400 g grüner Spargel
Salz
Zucker
1 TL Margarine, gute Butter tut`s auch
100 g Parmaschinken

Zutaten für die Sauce:

2 EL Margarine
2 EL Mehl
100 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat, gemahlen
6 Frühlingszwiebeln
60 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Spargel putzen, den weißen Spargel ganz, beim grünen nur das untere Drittel schälen.
- Den Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
- Wasser mit einem TL Salz, einer Prise Zucker und Margarine aufkochen. Den Spargel dazugeben und ca. 10 Minuten garen. Den grünen Spargel erst nach 5 Minuten zufügen.
- Spargel abgießen und das Spargelwasser auffangen.
- Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 3, Umluft 160° C) vorheizen.
- Aus dem Knödelteig kleine Knödel formen und garen.
- Schinken in Streifen schneiden.
- Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch und 300 ml Spargelsud angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln unter die Sauce mischen.
- Spargel, Knödel und Schinken in eine Gratinform (24 x 28 cm) geben.
- Die Sauce darüber gießen, Käse überstreuen und ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.
- Die restliche Frühlingszwiebeln über das Gratin streuen und servieren.

Sandra Heinrichsen, Unnas Grüne Kraft im Kreistag. Daneben rührt sie creative Netzideen bei UN-Hack-Bar auf.

Spargel mit Limonenöl, Parmesan - zitroniert

Zutaten für 4 Personen mittleren Appetits:

2 kg Spargel
1 kg Kartoffeln
2 Teelöffel Salz
1/2 Zitrone, frisch gepresst
Limonenöl
frisch gemahlener Pfeffer (möglichst Zitronenpfeffer)
frisch geriebener Parmesan (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser mit einer Prise Salz ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Gut 10 Minuten später geschälten Spargel in kochendes Wasser legen, Salz und ein paar Spritzer Zitronensaft dazugeben. Ca. 20 Minuten kochen – bis der Spargel bissig-weich ist.
3. Den Spargel und die Kartoffeln servieren. Anschließend Limonenöl, frisch gemahlene Pfeffer und frisch geriebenen Parmesan darüber streuseln. Reserveparmesan dazustellen.

Als Trinkbeilage passt natürlich heimisches Gelsenwasser mit einem Zitronenspritzer. Ein halbtrockener Moselriesling mit schiefrieger Unterwürze oder ein frühlingsfrischer Rosé munden anderen. Ein Pilschen hat natürlich auch einen Reiz!

*Guten Appetit und Prost Mahlzeit wünscht **Dorothee Kuckhoff**, Hemmerder
Eigengewächs und mehrjährige Vorstandssprecherin*

Rezept für ein verregnetes Eisheiligen-Wochenende

Gebratener grüner Spargel mit Pesto auf Bandnudeln

Pesto & Nudeln samstags anteigen. Das Pesto:

1 Knoblauchzehe

6 EL frisches Basilikum, feingehackt

4 EL Petersilie, gehackt

50 g Pinienkerne (Mandeln), fein gehackt

Gut ¼ l gutes Olivenöl

Frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer/Küchenmaschine zu glattem Pürree mixen. In Schraubglas füllen, etwas Öl darauf gießen und verschließen. Kühl stellen, aber nicht in den Kühlschrank!

Für das „mit essende Auge“: pro Teller 1 Cocktailltomate, Basilikumblatt oder 1 -Blüte

Achtung! Nudelteig muss mindestens 4 Stunden kühlen!

160 g Mehl Type 405

2 Eier

1 EL Olivenöl

Salz

Mehl mit Eiern, Öl und Salz in der Küchenmaschine zu glattem, glänzendem Teig verkneten (ca. 8 min., sonst wird er zäh). Teig in Klarsichtfolie gewickelt mind. 4 Std., besser über Nacht in den Kühlschrank legen!

Und am Sonntag: **Nudelteig** in 4 Teile schneiden, mit Mehl bestäuben und zu dünnen Platten ausrollen. Immer wieder mit Mehl bestäuben, wenn es kleben sollte. In dünne Streifen schneiden, leicht bemehlt mit einem Tuch bedeckt zu Seite legen.

Für den Spargel:

7 – 10 Stangen Grüner geputzter Spargel/Person

4 EL Olivenöl

4 EL Butter

Salz und bunter Pfeffer aus der Pfeffermühle

Ab jetzt in 2 Töpfen gleichzeitig kochen

Nudeln

Reichlich Wasser zum Kochen bringen

Nudeln vorsichtig im kochenden Wasser ziehen lassen bis sie nach oben steigen

mit einem Nudellöffel aus dem Wasser nehmen.

Spargel

Butter & Öl gemeinsam in großer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Spargel in der Pfanne anbraten evtl. Hitze erhöhen, sie sollen leicht karamellisieren aber nicht anbrennen

Gut 2/3 der **Pesto** in die Pfanne geben, Hitze beachten!!! Evtl. mit etwas Nudelwasser ablöschen.

Nudeln auf die Teller verteilen, Spargel drauf legen, noch mal etwas frische Pesto drauf geben. Mit einer halbierten Tomate und frischem Basilikum garnieren.

Wer mag, kann noch bunten Pfeffer aus der Pfeffermühle drüber mahlen!

Wer es abends um 22.00 h eilig hat und noch schnell was Leichtes essen

möchte, kann die ganze Prozedur vergessen und nimmt frische grüne Spargel (s. oben), fertige frische Bandnudeln und ein Glas gute Pesto mit Basilikum und Olivenöl und „verkürzt“ sich die Sonntagsarbeit! Schmeckt auch gut!

Ines Nieders-Mollik, Grüne Ratsfrau und zib-café-Betreiberin, selbst unter Pankratius Geborene, (immer kalte Geburtstage ☺) deshalb hat's gut Zeit, lecker und langsam zu kochen!

Josephine Bakers Spargelomelett

Nicht alles begann mit Obama. Bereits in den zwanziger Jahren gab es einen schwarzen amerikanischen Superstar, der bei uns bejubelt wurde, als sei er als erster Mensch vom Mars bei uns gelandet. Es war Josephine Baker.

Josephine Baker brauchte für ihr Omelett:

- 1 kg Spargel
- etwas Salz
- 10 Eier(!), wenn es geht natürlich biologisch
- Butter
- 125 g Schinken
- Petersilie
- Oliven

Spargel schälen und in Salzwasser kochen. Inzwischen Eier mit 2 EL Wasser verquirlen.

2 EL Wasser und etwas Salz verquirlen. Butter in einer Pfanne zerlaufen, aber nicht zu heiß werden lassen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und unter ständigem Rütteln stocken lassen.

Die gekochten, gut abgetropften Spargelstangen noch heiß auf die gestockten Eier legen, die Enden des Omeletts darüberschlagen.

Mit Schinkenstreifen, gehackter Petersilie und Oliven garnieren. Zum Servieren das Omelett auf eine längliche Porzellanplatte gleiten lassen. Das hört sich einfach an und ist es auch.

Tipp: KennerInnen versuchen, das fertige Omelett so zu wenden, dass die Naht nicht zu sehen ist und das Ei den Spargel vollständiger umhüllt, als es die Bananen bei der Baker damals taten.

*Ein Dank an weltoffenen Küchenbereicherer **Wolfram Siebeck** für dieses leckere Rezept und seine wundervollen Erklärungen*

Essig-Spargel - grün-rot

Es gibt oft Gründe sauer zu sein –Essig ist meine schmackhafte Form zur Entsorgung von Sauerkeit

4 Wählerinnen wählen bitte:

- 1 kg Spargel (natürlich den Grünen)
- 2 Prisen Meersalz
- 2,7 TL Zucker (da bin ich immer noch sehr weiß)
- 150 g Himbeer- oder Erdbeeressig (vom Ökoladen, „Das Fass“ oder selbstgegoren)
- 3 Mühlen-Drehungen weißen Pfeffer, alternativ 4 Körner feinstgemörsert
- 3 Esslöffel Olivenöl (Linde hat ab und an das echte von Carlos!!!)
- 150 ml Traubenkernöl
- 310 g Erdbeeren
- 1 Bund Basilikum

Grüne Basis:

Spargelenden kappen und potentielle Spröde am unteren Drittel wegschälen. Zu 6er-Packs mit Zwirn bündeln. Reichlich Wasser, Salz, Zucker und 50 g Essig erhitzen. Spargelbündel ca. 5 Minuten bissig garen. In Eiswasser abschrecken und in flacher Schale lagern.

Trüb-würziger Überbau:

Schließlich Restessig, Restsals, Restzucker gepfeffert mit 6 Esslöffeln vom Spargelfond zu einer Marinade verrühren und über den Spargel schütten. Das Ganze abdecken und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Bissige Koalition:

Gewaschene und abgetrocknete Erdbeeren entkelchen, vierteln oder achteln, leicht zuckern. Basilikum streifig schneiden oder stücklich zupfen. Beides mischen und die rotgrün gepampfte Masse über den Spargel schütten. Das Gemischte zusammen eine Stunde bei Zimmertemperatur arbeiten lassen. Auf 4 Teller schön verteilen und mariniert überschütten.

Tipp: Mein Weinvorschlag ist hier ein halbtrockener Moselriesling. Dabei mag ich das Gericht auch ohne Promille, z.B. mit Holunderschorle. Hauptsache am 7. Juni 2009 stimmen die Prozente.

Gudrun Bürhaus, setzte in Rat und Kreistag und setzt jetzt im Vorstand Grüne Zeichen

Exotisch scharfe Curry-Stangen

Frau nehme:

- 250 g Rohstangen pro Mensch
- Etwas Olivenöl
- 1 Schalotte pro Mensch
- 1 ganze Ingwerwurzel (Achtung: Exotisch SCHARF ist hier wörtlich gemeint)
- pro Zunge 2 Teelöffel thailändischer roter Currypaste (bei zarten Zungen etwas weniger)
- 1 Dose Kokosmilch zum abmildern
- Einige Zweige frischen Korianders

Mann tue:

Geschälten Spargel in ca. 3cm lange Stücke schräg schneiden. Schalotten und Ingwer kleinwürfelig schneiden.

In Olivenölpfanne das Geschnittene langsam anbraten, bis der Spargel leicht karamellisiert. Dann die Currypaste kurz mit braten lassen.

Mit Kokosmilch mildernd ablöschen.

Frischen Koriander grob hacken, untermischen bzw. überstreuen und das Ganze auf den Tisch stellen.

Als Sättigungsbeilage kann Reis dazu serviert werden.

*Abgeschmeckt von **Björn Merkort**, Chefkoch der 6-köpfigen Familie. In Unnas Rat, u.a. Umweltausschussvorsitzender*

Der Weg zur „SpargeltarzanIn“ à la WeightWatchersWok

Vier Mitesser brauchen:

- 480 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Sesam- oder anderes Pflanzenöl
- 800 g grüner Spargel, als Ersatz auch weißer Spargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Sojasprossen,
- Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Sojasauce zum Abschmecken
- 4 Teelöffel Sesamsamen
- 320 g Reis nach eigener Wahl

Man nehme einen Wok, erhitze darinnen das Öl, und brate das gewürfelte Fleisch dort selbst allseitig an.

Den geschälten Spargel in 6,5cm Stücke geschnitten, zusammen mit Frühlingszwiebelringen und Sojasprossen dazu heben. Ca. 14 Minuten in ständiger Bewegung anbraten.

Alles mit den dafür vorgesehen Zusatzstoffen abschmecken, mit Sesam bestreusen mit Reis servieren.

5 WeightWatchers-Points nimmt man trotzdem zu. Bei nachhaltigem Kauen nur 4.

*Danke, **Claudia Kress**, das bringt nicht nur Grüne lecker auf Linie!*

Spargel-Lachs mit frischen Kräutern

Kräuter-fischig

Frau gebe:

- 200 g Rohstangen pro Nase ist gut-reichlich
- 100 g Lachsfilets
- 1 Schalotte pro Mensch
- 100 ml trockenen Weißwein
- 4 Zweige Estragon
- gut 100 ml Sahne
- Einige Zweige frischen Korianders
- Etwas Muskat und Cayennepfeffer

Man arbeite:

Spargel wie gewohnt kochen.

Schalottenwürfel anschwitzen, mit Weißwein löschen und auf halbes Volumen reduzieren.

Mit gut gehacktem Estragon und Sahne die Sauce verlängern und mit Muskat und Cayenne abschmecken.

Den gewürfelten Lachs im Sud garen lassen.

Alles über den Spargel schütten.

Alle klassischen Sättigungsbeilagen ob Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln sind dazu erlaubt aber nicht notwendig!

Karl Dittrich, langjähriger Rundschau-Unna-Fotoredakteur und Betriebsrat, heute Sozial- und Finanzstrategie in Grünen Ratsfraktion. Beim Café der Begegnung ist er Gute Seele und Oberkellner.

Spargelrisotto

- 400 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- 2 Kaffeelöffel Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 300 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 70 g Parmesankäse
- 20 g Butter
- Garnitur: etwas Petersilie

Spargel waschen und vom Kopf her schälen (nur den weißen Spargel! Der Grüne muss nur unten abgeschnitten werden). Anschließend in ca. 3 cm große Stücke schneiden (Köpfe nicht zerschneiden, sondern lieber etwas größer werden lassen).

In einem Topf mit Wasser, Salz, Zucker und Butter den Spargel nicht zu weich kochen. Spargel abseihen und Sud auffangen.

Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten abziehen, fein würfeln und zufügen, leicht glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und unter ständigem Rühren mit andünsten, bis die Körner glasig sind. Anschließend mit Weißwein ablöschen.

Den Reis ca. 20 Min. garen, dabei unter Rühren nach und nach den Spargelsud zugießen. Kurz bevor der Reis fertig ist (er soll -wie die GAL- noch Biss haben), den Spargel und die Butter dazugeben, leicht umrühren und auf der Herdplatte, die aber bereits abgeschaltet werden kann, einige Minuten ziehen lassen.

Zuletzt den gerieben Parmesankäse unterheben und mit Petersilie garnieren. Mit etwas frischem Pfeffer servieren. Da das Kochwasser für den Spargel gesalzen wird, ist normalerweise kein Nachsalzen nötig und der Parmesankäse gibt zusätzliche Würze.

*Bon appetito!!! Hans-Walter Schäkermann +
Danke HW, Deine Herzlichkeit fehlt nicht nur in der Grünen Küche*

Spargel mit Pannkoecken

Spargel mit Blechpfannkuchenrolle

- 750 g weißer und 750 g grüner Spargel
- 125 g und 2 EL Mehl
- 3 EL Mineralwasser
- Frische Kräuter (Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)
- 30 g Butter
- 200 g rohen Schinken in dünnen Scheiben (*Veggis können weglassen*)
- 500 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung:

125 g Mehl, Eier und 1/4 l Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ca. 15 Min. quellen lassen.

Den weißen Spargel in leicht gesalzenem kochendem Wasser mit einer Prise Zucker zugedeckt 15-20 Minuten garen. Grünen Spargel ca. 10 Minuten mitgaren.

Mineralwasser unter den Teig rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Backpapier fetten. Den Teig gleichmäßig auf das Blech gießen. Im vorgeheizten Ofen (175°) ca. 15 Minuten backen.

Kräuter fein hacken. Spargel abtropfen lassen, Fonds dabei auffangen. Den Spargel warm stellen.

Butter erhitzen, 2 EL Mehl darin anschwitzen und unter Rühren mit 1/4 l Milch und etwas Spargelfonds ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und Kräuter unterrühren. Sauce abschmecken.

Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Schinken belegen und von der kurzen Seite her fest aufrollen.

Pfannkuchenrolle in Scheiben schneiden. Mit Spargel und Kräutersauce anrichten und etwas garnieren.

*Vegetarier **Wilhelm Sommer** wünscht guten Hunger!*

Der Ostasienwirtschaftler ist Grüner Kreisgeschäftsführer und Ratsmitglied. daneben braut er lizensiert spannende Biere, ein spargelkompatibles war bisher noch nicht dabei.

Er arbeitet weiter dran!

Specials

Spargel gegrillt

- Ca. 1 Handvoll frische zarte heimische Spargelköpfe (aus der Gärtnerei an der Hammer Straße, Unna) oder frisch gestochenen Kleinen-Finger-Dicken-Spargel (z. B. von Hof Mundloh in Bönen-Flierich)
- etwas Butter darüber
- etwas Salz darüber
- alles in Alufolie einwickeln und auf den heißen Grill legen.
- Die Zeit, wie lange das Ganze auf dem Grill verweilen sollte, beträgt ca. 10-20 Minuten (zwischen durch wenden); hängt auch von der Dicke des Spargels ab.
- Dazu passt Neuland-Kochschinken von Flechsig (Kamen) oder vom Wochenmarkt/Biolandmobil freitags in Unna.
- Das war's schon! Ach nee, eins noch: Genießen! Mmmmmh!

Tipp: Das Ganze schmeckt noch besser, wenn man den Spargel zuvor nicht mit dem Auto, sondern in Verbindung mit einer kleinen Fahrradtour besorgt.

Gabi Miltzer, ADFC-Urgesteinin

Grüner Grillspargel

- 1 Bund grüner Spargel
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig (auch rot für Farbenlehrer)
- Salz und Pfeffer natürlich frisch gemahlen.
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Honig / Brauner Zucker
- Senf

Anmerkung der Öko-Polizei:

Schwerter Adrian-Senf ist der Allerbeste! Nicht nur wg. korrekt in NRW-gepflückter Senfkörnchen. Die feine Zunge schmeckt beim Industriesenf doch die Bitternis der Güllebehandlung immer wieder durch(!) UND vor allem die Würzelchen von natürlich gewachsenem Senf suchen sich tiefer ihre Nährstoffe... das gibt Senf aus dem Kreis Unna die hintergründig-verwegene Schärfe!

Für das Dressing:

Die Limettenschale raspeln und dann die Limette auspressen.

Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer auf dem Brettchen einmal platt pressen.

Essig und 1 EL Limettensaft mit Salz, Pfeffer, einem halben Teelöffel Honig oder Zucker und einem halben Teelöffel Senf gründlich vermengen.

Öl, Schalenabrieb nach Geschmack und die Zehe hinzugeben und kräftig schütteln (nur im Dressingshaker selbstredend). Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Den Spargel waschen und die ganzen Stangen bei guter Hitze und kleinem Abstand von allen Seiten ca. 5 Minuten hübsch grünbraun grillen. So bekommt der Spargel lecker Röstaroma behält aber noch etwas Biss. Auf die Teller und mit Dressing sparsam begießen.

P.S.: Wer auf die angepresste Knoblauchzehe beisst darf sich etwas wünschen.

***Manfred Hartmann**, Grüner Vorstand und Kulturexperte, lässt sich gern bekochen und singt als Dank diverse Küchenarien. Einladen lohnt sich und ist Beitrag zur Stadtkultur!*

Spargel roh

...macht kaum Arbeit und gesund und froh

- 170 g roher Spargel pro Zunge
- 1 Becher Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- Salz, Pfeffer
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, etc...)

Spargelstangen oder (noch besser und günstiger) Spargelspitzen gut schälen und frisch in ein Weinglas stellen.

Dann wird die Sauce zum Stippen gemischt:

Alle Zutaten miteinander vorsichtig verrühren. Darüber werden fein geschnittene Kräuter, wie Schnittlauch und glatte Petersilie gestreut.

Die Gourmets nehmen nun den Spargel aus dem Glas und stippen wie beim Fondue die Creme mit dem Spargel.

Klaus Koppenberg, Grüner Regisseur und Spargeltarzan



Quelle: www.lustaufgenuss.de

Spargel im Pfannkuchenmantel orangig sauciert

Zutaten für 4 Personen mittleren Appetits:

Spargel- und Soßenbedarf:

24 Stangen Dickspargel
1 Prise Zucker
50g Butter, davon 10g für die Formgrundierung
40g Mehl (frisch gemahlen bechamelt besser)
¼ l Milch
1/5 l frisch gepressten O-Saft, aus ungespritzten Schalen
1 Prise Salz
7 Drehungen der Pfeffermühle, möglichst weiss
Ca. 1/7 geriebene Muskatnuss
1 Eigelb vom mittelgroßen Huhn
60 ml Schlagsahne
30 g geriebener Käse, Empfehlung junger Gouda
1 Esslöffel halbfein-geschnittenes Basilikum

Zubereitung:

Spargel klassisch zubereiten.
O-Saft knapp 10 Minuten einköcheln. Butter schmelzen, behutsam Mehl einrühren, Milch und Organsaft dazugeben. Eigelb und Sahne verquirlen und in die Soße einrühren. Gouda rieselnd reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Basilikumschnipsel dekorativ drüberstreuseln und das Ganze beiseitestellen.

Pfannkuchenmaterial:

150g Mehl (Weizen oder Dinkel) unverknubbelt
3/8 l Milch
3 mittelgroße Eier
50g Butter
Salz/Pfeffer
Pfannenölung

Zubereitung:

Eier durchquirlen und schütt für schütt Mehl und Milch klümpchenfrei dazugeben. Verflüssigte Butter einschütten und Masse mit Salz und Pfeffer wecken. Gut 10 Minuten quellen lassen. Möglichst genau 8 Pfannekuchen in der Pfanne ausbacken.

Fertigmachen

Auflaufform leicht einbuttern. Je drei Spargels in einen Pfannekuchen einrollen und in die Form stapeln. Soße drüber und ca. 20 Minuten bei 225 Grad (nicht-vorgeheizt) überbacken. Rausholen und Orangenschalenspänen drüber reiben.

*Hermann Strahl, ist gern Koch und Kellner - auch für die Spruch- und Rezeptsammlungen auf
www.gruene-unna.de*

Noch einige Tipps zum Genießen

1. Das Pfundbund-Spargel hat viele **Preise**. Spanischen dünn-trocken Spargel gibt es für weniger als den halben Preis derjenigen unserer Heimernte. Auf dem Teller kommt ihre Geschmacksarmut aber teuer. Von 1 cm rundum 2mm abholzen bedeutet mehr als 60% Verschnitt. Von 2,5cm (beim Heimischen Spargel ist das Standard) 1mm weggehobelt lässt nur 15% in die grüne Tonne wandern. Dazu kommt noch der Endabschnitt...
2. Wer beim heimischen Spargel auf **hohle Stangen** stößt, möge meckern, die Teile sind überdüngt gezogen worden. Garantierten Öko-Spargel gibt es unseres Wissens direkt nur auf Gut Altweitmar in Lünen, die aber auch Ökoläden und Öko-Marktstände frisch beliefern. Westermann an der Iserlohner-Straße bezieht aber täglich frischen Bioland-Spargel aus dem Münsterland.
3. Weißen Spargel sollte man großzügig schälen. Sonst stört beim Kauen das schale Gemümmele. Grünen Spargel nur an den Enden kürzen. Beides erst vor dem Gang ins kochende Wasser. Als Zwischenlager höchstens zwei Tage die Stangen in feuchte **Küchenhandtücher** einschlagen.
4. **Keine Aluminiumtöpfe** für Spargel verwenden! Die Stangen schmecken dann metallisch. Risiken und Nebenwirkungen jenseits des Geschmacks weiß auch manch Ärztin oder Apothekerin. Auch bei Sauce Hollandaise sind schwere Töpfe immer zu empfehlen, weil gleichmäßige Hitze die Dichte des Eierschaums begünstigt.
5. **Spargelwasser** bei Bedarf mit etwas Gemüsebrühe gibt am Nachtig noch ein leckeres **Süppchen**, da können auch eventuelle Reststangen entsorgt werden. Pro Person ein Ei kann hineingerührt werden. Ein getoastetes Vollkornbrot mit Kräuterbutter passt ebenso wie ein frischer Raukesalat (auch als Ruccola bekannt).
6. **Spargeltöpfe** mit Senkrechtstell-Körbchen machen mehrfach Sinn. Weniger Wasser heißt weniger Stromverbrauch, die Köpfe dünsten im Dampf bissfester und weniger Wasser heißt mehr Geschmack. Auch das Süppchen aus dem Spargelwasser kommt geschmackintensiver.
7. 74% der Köchinnen geben eine Messerspitze Zucker ins Spargelwasser, was die Zartheit stärken soll. Als Ökoersatz Akazienhonig nehmen, anderer **Honig** schmeckelt durch. Gewisse Kenner schwören auch auf eine gute **Butterflocke** im Kochwasser?!
8. Leicht **aufgeblühte Spargelköpfe** sind beim Erzeuger meist deutlich billiger zu erwerben und schmecken identisch.
9. Fast alle Spargelbäuerinnen im Kreis haben **Frühkartoffeln** und **Butter** im Angebot.
10. **Spargelsaftentsorgung** ist von einem herb-süßen Sonderduft begleitet. Das entgiftet und liftet.

Auch diese Tipps freuen sich über Veredelungen!



Quelle: www.bio-mit-gesicht.de

Leitbilder: Spargeltarzan/Spargeljane/SparGel

Wir sind eine politische Partei, deshalb muss hier ein politisches Nachwort stehen. Leider ist uns zu der vielsagenden Überschrift nur Nichtssagendes eingefallen. Dürfen wir den lianendünnen Urwaldhelden als Inkarnation des Gender-Man-Begriffes der Frauenbewegung anbieten? Ist die entsprechende Jane etwa eins dieser bulimischen Models? Man kann zwar aus Spargelwasser und Kläralgen einen betonharten Haarfestiger herstellen, doch diese pomadige Antwort gefährdet Arbeitsplätze bei der Friseurin um die Ecke.

Politisch ist unser Weg zum Spargel trotzdem: Bei selbst-organisierten Radtouren zum Spargelhof Gut Alt-Weitmar in Lünen war der erste Öko-Spargel im Kreis Unna, bei Regen gibt's bei Westermann, Iserlohnerstraße, auch Ökospargel aus Schüttdorf) können wir gemeinsam auf den Geschmack kommen. Wir sparen das Kerosin, das die Spanien-Spargel-Jumbos verheizen. Wir verganzheitlichen aber auch den ökologischen Hofverkauf, den die Autokundinnen verdieseln. Zusammen wollen wir eine „Speichen-Spargel-Karte“ mit den günstigsten Radwegen zum Hofladen des Vertrauens erarbeiten. Die Bäuerin hängt sie sicher gern aus, weil die Spargelsaison auch Radsaison ist und Radlerinnen nicht den Hof hässlich zuparken.

Mit NABU, BUND oder anderen Umweltengeln kann oft gar ein Bärlauchwald (zB im Bönener Trimm-Dich-Wald am Mergelteich) gefunden werden, der beerntbar ist. Die Schätze der Natur mit den Spitzen der Agrikultur verbunden (siehe Rezept auf Seite 11) machen Appetit auf appetitliche Zukunft.

Öffentliches Spargelgrillen (vgl. Rezept auf Seite 21), möglichst auf dem Marktplatz, gefährdet zwar Arbeitsplätze bei McDonalds und IGLO, lockt aber auch Menschen zum korrekten Biss, die wegen Heuschnupfen und anderen Hemmnissen den Weg aufs Land nicht wagen.

Und grüner Spargel ist ein Beweis für besonders ganzheitlichen Genuss. Da ist auch die Schale genießbar. Weniger Arbeit, weniger Abfall bei mehr Genuss! Oh Spargeltrieb, oh Spargeltrieb, was will Dein Kleid uns lehren?! (*aus einem noch unbekanntem Volkslied*)

Spargel in der Kunst

Liebliche Speise für die Leckermäuler

Hieronymus Bosch

Der König der Gemüse

Goethe über Spargel

Ein Leibchen ist der Zeitvertreib, auf den ich jetzt mich spitze.

Sie hat einen gar so schlanken Leib und trägt eine Stachelmütze.

Goethe ebenfalls über Spargel

Deutschlands Grün-geistigster Vorkocher und Kochfilosof (Vincent Klink, rechts) und ein Mitesser.

Letzterer regt nicht nur seinen Speichelfluss regelmäßig über www.wielandshöhe.de an und Vincent Klinks Lebensmittelveredlungsblatt „Hauptling eigener Herd – Wir schnallen den Gürtel weiter“

