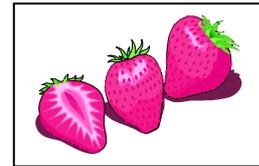
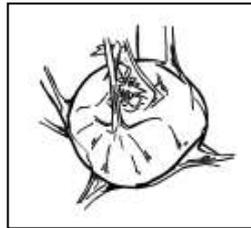
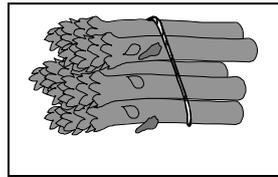


Saison frei für den Frühling



mit Obst und Gemüse



Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: info@lwk.nrw.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing/Carola Weber

Nachdruck oder Vervielfältigung

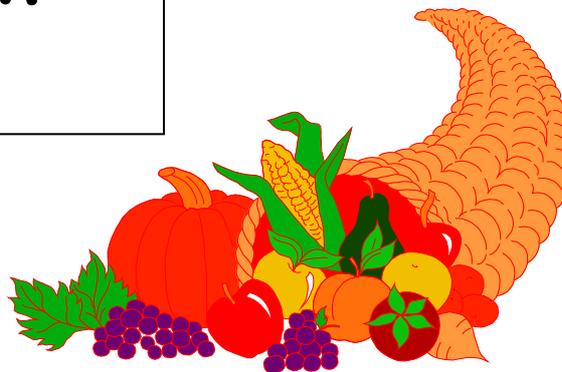
Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Eine gute Portion Charme



Alles hat seine Zeit!

Erdbeeren im Januar, Spargel im Dezember: die Globalisierung der Märkte macht es möglich, dass wir zu jeder Jahreszeit mit frischem Obst und Gemüse aus den Anbaugebieten der Welt versorgt werden. Aber es gibt gute Gründe, sich ganz bewusst dem heimischen Angebot zuzuwenden, denn Obst und Gemüse aus unserer Region bietet viele Vorteile:

- saisonale Ware wird geerntet, wenn sie reif ist und hat deshalb den höchsten Gehalt an Vitaminen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen
- reif geerntete Früchte haben das beste Aroma
- kurze Lagerzeiten erhalten die Frische und Qualität
- kurze Transportwege zum Verbraucher halten nicht nur Nährstoffverluste geringer; sie sorgen auch für eine schadstoffärmere Umwelt
- wenn das heimische Obst und Gemüse seine Haupterntezeit hat, ist es besonders preiswert

Die Natur steht Pate

Jede unserer mehr als 40 Gemüse- und 30 Obstarten hat ihre Saison. Naturbedingt halten der Sommer und der Herbst für uns eine besonders reichliche Auswahl bereit, aber selbst im April sind schon fast zehn heimische Frischgemüsearten im Angebot. So sorgt die Natur immer für schmackhafte Abwechslung auf unserem Teller.

Nur wirklich reife Früchte enthalten ihr volles Aroma und sind deshalb ein besonderer Genuss. Außerdem ist der Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen bei optimaler Reife am höchsten.

Natürlich können durch eine genau auf die Obst- und Gemüseart zugeschnittene Lagerung etliche unserer Früchte, wie z.B. Äpfel und Kartoffeln, auch außerhalb der Saison in gewohnter Qualität angeboten werden.

Neben den Vitaminen und Mineralstoffen sind es vor allem die „**sekundären Pflanzenstoffe**“, die in den letzten Jahren Gegenstand vieler wissenschaftlicher Untersuchungen waren. Uns sind diese Stoffe bekannt als Farb-, Duft- und Aromastoffe. Durch einen verstärkten Obst- und Gemüseverzehr lässt sich mit ihrer Hilfe das Risiko für viele Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislaufkrankungen senken.

Ganz einfach: täglich 5 Portionen Obst und Gemüse

Natürlich wissen wir, dass Obst und Gemüse gesund sind. Trotzdem essen wir zu wenig davon.

"**5 am Tag**" heißt deshalb eine Kampagne verschiedener Institutionen. Dahinter steckt die Aufforderung, täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren. Und das ist gar nicht so schwer! Frisches Obst oder Saft, ein knackiger Salat, eine leckere Gemüseportion oder eine Tomate zum Butterbrot ist auch für Berufstätige kein Problem.

Und mal ehrlich, ein Schälchen frische Erdbeeren, eine saftige Tomate, ein deftiges Kohlgericht oder einfach ein knackiger Apfel sind doch ein echter Genuss! Der lässt sich mit ein bisschen Überlegung auch ganz einfach einkaufen.

Gezielter Einkauf macht's möglich

Die Obst- und Gemüseabteilung des Supermarktes, das Fachgeschäft an der Ecke und der Wochenmarkt sind die häufigsten Einkaufsquellen. Wenn Sie ein stärkeres Augenmerk auf Ware aus der Region legen wollen, mindestens aber auf deutsche Ware, sollten Sie hier unbedingt auf die **Herkunftskennzeichnung** achten.

Der Direktverkauf beim Erzeuger ist eine interessante Einkaufsmöglichkeit, denn hier erhalten die Kunden nicht nur eine sachkundige Beratung, sondern können auch einiges über die Anbaumethoden erfahren. Darüber hinaus bieten einige Bauern und Gärtner ihren Kunden in der Saison auch die Möglichkeit, Erdbeeren, Bohnen oder andere Früchte direkt auf dem Feld selbst zu pflücken.

Im Internet finden Sie unter www.landwirtschaftskammer.de auch in Ihrer Nähe eine Auswahl direktvermarktender Betriebe, die ein spezielles Angebot an frischen Produkten für Sie bereithalten.

Heimische Produkte im Frühling

Hauptsaison der bekanntesten Obst- und Gemüsearten



Äpfel
Birnen
Feldsalat
Knollensellerie
Grünkohl
Porree
Rote Bete
Rotkohl
Weißkohl

März

Äpfel
Kohlrabi
Kopfsalat
Porree
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rübstiel
Spargel
Spinat
Spitzkohl

April

Blumenkohl
Erdbeeren
Kohlrabi
Mangold
Porree
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rübstiel
Salate
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Süßkirschen

Mai

Obst- und Gemüsesteckbriefe mit Rezepten

Erdbeer-Steckbrief	7
Erdbeer-Käse-Salat	8
Erdbeer-Quarkspeise	9
Kohlrabi-Steckbrief	10
Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch	11
Kohlrabi-Gratin	12
Rettich-Steckbrief	13
Rettichbrot	14
Rettich-Gesundheitstrunk	15
Rhabarber-Steckbrief	16
Rhabarber-Creme mit Erdbeersauce	17
Rhabarberkuchen	18
Rübstiel-Steckbrief	19
Rübstiel rheinische Art	20
Rübstiel-Gratin	21
Spargel-Steckbrief	22
Spargel überbacken	23
Spargel-Cremesuppe	24
Spinat-Steckbrief	25
Spinat-Eierkuchen	26
Spinat-Frikadellen	27
Spitzkohl-Steckbrief	28
Spitzkohl-Auflauf	29
Spitzkohl-Salat	30



**Wir wünschen
viel Spaß beim Zubereiten
und guten Appetit**



Steckbrief

Erdbeere

Je nach Sorte sind Erdbeeren unterschiedlich in Geschmack, Form und Farbe. Von spitzkegelförmig bis stumpfkegelförmig, oval, breit-rund, rundlich, keil-, herz-, ei- und nierenförmig. Die Fruchtfarbe kann recht unterschiedlich sein, von blass-hellrot bis hin zum leuchtendem Dunkelrot. Durch die große Anzahl der Sorten und den raschen Sortenwechsel werden Erdbeeren nur selten nach Sorten gehandelt oder vom Kunden verlangt.

Erdbeeren sind mit etwa 35 kcal/100g sehr energiearm und leicht verdaulich. Die mineralstoffreiche Frucht liefert Kalium und Eisen, Calcium und Phosphor. Zudem ist die Erdbeere eine echte Vitamin-C-Bombe: nur 150 Gramm der Früchte decken den Tagesbedarf. Weitere Vitamine sind Provitamin A, Vitamin B₁ und B₂. Erdbeeren wirken regulierend auf den Blutdruck, sie fördern die Blutbildung und die Nierentätigkeit. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Erdbeeren gehören zu den empfindlichsten Früchten. Schon nach wenigen Stunden büßen sie Aroma ein und sollten deshalb möglichst frisch verzehrt oder verarbeitet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Erdbeeren ungewaschen und abgedeckt bis zu zwei Tagen.

Um Erdbeeren bei der Zubereitung vor Beschädigungen zu schützen, sollten sie vorsichtig im stehenden Wasser gewaschen werden. Erst danach werden die Kelche entfernt, damit das Aroma nicht verwässert. Die Beeren erst kurz vor dem Verzehr zuckern, sonst verlieren sie zu viel Saft und werden schlaff.

Erdbeer-Käse-Salat

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

pfiffig



400	g	Erdbeeren	waschen, abtropfen lassen und entstielen. Die Früchte halbieren, sehr große Erdbeeren vierteln.
80	g	Putenbrust	in ganz feine Streifen schneiden.
150	g	Camembert	in kleine Stücke schneiden.
1/2	Kopf	Salat	Blätter waschen, auf Portionsteller verteilen, Obst, Putenfleisch und Käse darauf anrichten.
<u>Für die Marinade:</u>			
50	g	Magerquark	Alle Zutaten miteinander verrühren. Vorsichtig löffelweise über den Salat geben.
100	g	Schmand	
2	El	Zitronensaft	
1/2	Tl	Zucker	
		Salz	
1	El	grüner Pfeffer	auf die Marinade verteilen.

Dazu Toastbrot, Brotstangen oder frisches Bauernbrot reichen.

Tipp: Putenfleisch durch geräucherte Forellenfilets ersetzen.

Erdbeer-Quarkspeise

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz schnell

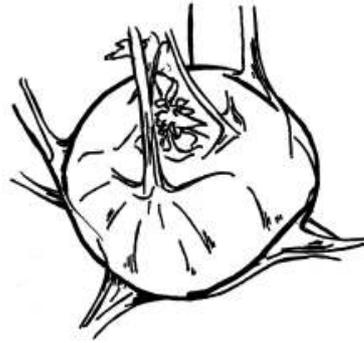


300	g	Sahnequark	
1	Prise	Salz	
2	El	Zitronensaft	
		Zucker	nach Geschmack. Zutaten gut miteinander verrühren und abschmecken.
300	g	Erdbeeren	waschen, putzen, 4 schöne Früchte zum Garnieren zurücklassen; Rest pürieren. Fruchtpüree unter die Quarkmasse heben.
125	g	süße Sahne	steif schlagen, etwas zum Garnieren zurücklassen, Rest unter die Erdbeer-Quarkmasse ziehen. Masse in Gläser füllen und mit Sahne und den Früchten garnieren.

Steckbrief

Kohlrabi

(Oberkohlrabi oder Oberrübe)



Kohlrabi sind eine besondere Kohlart in Form einer Sprossenknolle und nichts anderes als eine fleischige Stängelverdickung. Man unterscheidet zwei Sorten mit weißer bis hellgrüner und mit blauer Schale. Die Kohlrabiknolle kann je nach Sorte einen Durchmesser von 20 cm erreichen. Kohlrabi wird wegen seines charakteristischen süßlichen und wenig kohlachtigen Geschmacks geschätzt.

Kohlrabi ist – ebenso wie die meisten Kohlarten - reich an Vitamin C. Besonders hoch ist der Gehalt an Kalium und Magnesium und an Selen. In den Blättern sind die Vitamin und Mineralstoffgehalte höher als in der Knolle, deshalb sollten die zarten Blättchen stets mitgegessen werden.

Frische Kohlrabi erkennt man an dem gesunden, grünen Laub. Welke Blätter weisen auf eine längere Lagerung hin. Kohlrabi sollten möglichst frisch verwendet werden, können aber im Kühlschrank bis zu 4 Tagen aufbewahrt werden (die Blätter vorher entfernen). Zum Einfrieren werden Kohlrabi 3 Minuten blanchiert und sind dann ca. 9 Monate haltbar.

Für die Weiterverarbeitung wird die Knolle gewaschen, geschält, von holzigen Stellen befreit und je nach Rezept in Stifte oder Scheiben geschnitten. Kohlrabi sollten in wenig Salzwasser 8 bis 10 Minuten gedünstet oder gekocht werden. Die zarten Herzblättchen der Kohlrabi können kleingehackt mitverwertet werden. Aber auch als Rohkost ist Kohlrabi mit seinen gehackten Herzblättern sehr schmackhaft.

Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



4	mittel- große	Kohlrabi	putzen, schälen, die kleinen, zarten Blättchen beiseite legen.
1/2 1	Liter Tl	Wasser Salz	mit zum Kochen bringen. Kohlrabi hineingeben und 20 Minuten garen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen, Kohlrabibrühe auffangen. Von jeder Knolle einen Deckel abschneiden, Kohlrabi aushöhlen und das Kohlrabifleisch klein würfeln.
1 1 400 1	 g	Brötchen Zwiebel Hackfleisch Ei Salz und Pfeffer	einweichen, schälen, fein würfeln. mit dem ausgedrücktem Brötchen, der Zwiebel, dem Kohlrabifleisch und gut verkneten. Mit abschmecken.
1/8	Liter	Kohlrabibrühe	Kohlrabi in eine gefettete Auflaufform setzen, mit der Hackfleischmasse füllen und die Deckel aufsetzen. angießen. Bei 200°C 25 Minuten backen. Mit den Kohlrabiblättchen garnieren.

Dazu Kartoffelpüree reichen.

Kohlrabi-Gratin

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



4	mittel- große	Kohlrabi	putzen, schälen, die kleinen, zarten Blättchen beiseite legen. Kohlrabi vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1/4 1/2	Liter Tl	Wasser Salz	mit zum Kochen bringen, die Kohlrabischeiben hineingeben und in ca. 10 Minuten halbgar kochen. Abtropfen lassen, in eine Auflaufform füllen.
2 250	 g	Eier süße Sahne, Kräuter-Crème-fraîche oder Schmand	mit verquirlen, pikant mit
100	g	Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat geriebener Gouda	würzen. Sahnemasse über die Kohlrabi gießen, mit bestreuen. Bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Kohlrabiblättchen fein hacken und über das Gratin streuen.

Dazu Salzkartoffeln und Kurzgebratenes reichen.

Abwandlung: anstelle von Sahne oder Kräuter-Crème-fraîche 200 g Frischkäse verwenden, dann nicht mit geriebenem Käse überstreuen.

Steckbrief

Rettich

(Radi oder Bierrettich)



Der Rettich zählt zu den Wurzelgemüsen und ist die verdickte Wurzel. Rettich wird mit weißer, leicht rosafarbener, violetter und schwarzer Außenhaut angeboten. Das Fruchtfleisch der Knolle ist immer weiß.

Die im Rettich reichlich vorhandenen Senföle regen sowohl Galle als auch Nieren zu erhöhter Tätigkeit an und wirken schleim- und krampflösend auf die Atemorgane. Außerdem enthält Rettich viel entwässerndes Kalium, Folsäure und Vitamin C.

Rettich kann im Kühlschrank bis zu 8 Tagen aufbewahrt werden. Um den Feuchtigkeitsverlust zu verringern, schlägt man den Rettich in feuchte Geschirrtücher ein.

Rettich wird in der Regel roh verarbeitet. Die Blätter und die Wurzel werden entfernt, der Rettich wird gewaschen und gebürstet und ungeschält je nach Rezept zerkleinert. In Scheiben geschnitten und leicht gesalzen passt er gut zu frischem Brot. Er eignet sich gut zum Mischen mit Gemüse, aber auch mit Äpfeln oder Birnen als Rohkost. Dazu wird er sofort nach dem Zerkleinern mit der Salatmarinade vermengt.

Rettichbrot

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



100	g	süße Sahne	steif schlagen.
4	El	feingeraspelter Rettich	und
1	El	feingehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie)	mit der Sahne mischen, mit Salz
			abschmecken.
4		Scheiben herzhafes Vollkornbrot	mit
30	g	Butter	bestreichen.
1/2		Salatgurke	waschen, in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Rettichsahne darauf anrichten und sofort servieren.

Tipp: als kleine Zwischenmahlzeit reichen.

Rettich-Gesundheitstrank

pfiffig



500	g	Rettich	waschen, bürsten und mit dem Entsafter auspressen (ergibt ca. 400 ml Saft).
2	El	Honig	Mit
1/8	Liter	Apfelsaft	und mischen.

Tipp: Rettichsaft kann mit anderen Gemüsesäften (wie dem Saft aus Tomate, Gurke und Rote Bete) gemischt werden. Mit Gewürzen abschmecken



Rettichsaft wirkt entzündungshemmend. Gemischt mit Honig, bringt er Hilfe gegen die Verschleimung der Atemwege. Auch rheumatische Schmerzen sollen durch Rettichsaft gelindert werden können.

Steckbrief

Rhabarber



Rhabarber ist eine großblättrige Staude mit dickfleischigen Stielen, die zur Familie der Knöterichgewächse gehört und somit für uns als Gemüse gilt. Beim Rhabarber unterscheidet man drei Sorten, die sich in der Farbe der Stiele und des Fleisches und in ihrem Geschmack unterscheiden: grünstielig-grünfleischig (ist am sauersten), rotstielig-grünfleischig (ist weniger sauer), rotstielig-rotfleischig (schmeckt schon fast himbeerartig).

Rhabarber hat eine entwässernde Wirkung, die auf seinen hohen Kaliumgehalt zurückzuführen ist. Außerdem wirkt er regulierend bei Darmträgheit. Die Fruchtsäure ist Bestandteil des Aromas und so für den erfrischenden, appetitanregenden Geschmack verantwortlich. Die in Rhabarber enthaltene Oxalsäure verbindet sich mit Calcium zu unlöslichen Calciumsalzen. Das so gebundene Calcium kann im Körper nicht verwertet werden, was jedoch bei einer normalen Calciumversorgung keine Rolle spielt.

Rhabarber kann 4-6 Tage im Kühlschrank des Gemüsefaches aufbewahrt werden. Durch Tiefgefrieren - roh oder als Kompott - lässt er sich gut haltbar machen.

In der Regel muss man die Haut beim Rhabarber nicht mehr abziehen, da er sehr jung geerntet wird. Lediglich Blattansatz (die Blätter sind giftig!) und Stielende werden abgeschnitten. Die Stängel, die nicht roh gegessen werden sollten, schneidet man in Stücke und blanchiert sie oder verarbeitet sie nach Rezept weiter. Rhabarber kann zu Kompott, zu Kuchen, zu Nachspeisen wie Creme oder Grütze, zu Saft oder zusammen mit anderen Früchten zu Konfitüre verarbeitet werden.

Rhabarber-Creme mit Erdbeersauce

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



600	g	Rhabarber	putzen und in kleine Stücke schneiden, bei mittlerer Hitze 5 bis 7 Minuten in	
4	El	Wasser		garen. Mit dem Schneidstab des Mixers fein pürieren.
2		Eigelb	mit und cremig aufschlagen.	
100	g	Puderzucker		
1		Vanillemark		
4	Blatt	Gelatine	nach Vorschrift auflösen und zusammen mit dem Rhabarberpüree und	
150	g	Mascarpone	unter die Eierschaummasse rühren, kalt stellen.	
1/8	Liter	Schlagsahne	Wenn Masse anfängt zu gelieren, vorsichtig unterheben und danach unterheben, Creme kalt stellen.	
2		Eischnee		
300	g	Erdbeeren	putzen (einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten), klein schneiden, mit	
30	g	Puderzucker		und
2	El	Zitronensaft		pürieren und kalt stellen.
				Die Creme mit zwei Esslöffeln kugelförmig abstechen und auf Portionstellern verteilen, mit dem Püree begießen und mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

Rhabarberkuchen

Ergibt 14-16 Stück

raffiniert



800	g	Rhabarber	waschen, putzen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.
125	g	Butter oder Margarine	Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen.
125	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
1	Pckch.	Vanillinzucker	
3		Eier	
200	g	Mehl	
2	TL	Backpulver	
3	El	süße Sahne	
1	El	Zucker	Teig in eine gefettete Springform (28 cm) füllen und mit Rhabarber belegen. Mit bestreuen. Bei 175°C 40 Minuten backen.
Für den Belag:			
3		Eiweiß	steif schlagen, einrieseln lassen und mit einem Spritzbeutel ein Gitter auf den Rhabarber spritzen. Mit
150	g	Zucker	
100	g	gehobelte Mandeln	bestreuen und weitere 15 Minuten backen.

Steckbrief

Rübstiel

(Stielmus oder Stengelmus)



Rübstiel ist kein Wurzel-, sondern ein ausgesprochenes Blatt- oder Blatt-Kohlgemüse. Rübstiel sind die jungen Blätter der Weißen Rübe. Sie wird so dicht ausgesät, dass sie lange Blattstiele bildet. Die Rüben bleiben dabei klein.

Über die Inhaltsstoffe von Rübstiel liegen nur wenige Angaben vor, doch ist anzunehmen, dass er als Kohlgemüse einen gewissen Anteil Senföle enthält und wie Chinakohl einzustufen ist. Besonders wertvoll ist der Gehalt an Mineralstoffen. An Vitaminen sind besonders nennenswert A und C.

Rübstiel sollte möglichst schnell verarbeitet werden, vor allem die Ware, die aus dem Gewächshaus stammt. Qualitativ gute Ware ist am frischen Blattgrün, an zarten hellen Stielen und sehr kleinen Rüben zu erkennen.

Zubereitet wird Rübstiel, indem die Blätter und Rüben abgeschnitten, die Stiele gewaschen und in Stücke geschnitten oder fein gehackt werden. Die Weiterverarbeitung erfolgt dann nach Rezept.

Rübstiel "rheinische Art"

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1	kg	Rübstiel	Rübchen und Blätter abschneiden, Stiele waschen und in 3 bis 5 cm lange Stücke schneiden.
40	g	Schweineschmalz	Alles in und andünsten.
2	l	Wasser	
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
20	g	Mehl	dazugeben und anschwitzen, mit
1/4	Liter	Milch	ablöschen, mit
		Salz, Pfeffer	und
		Muskat	würzen.
			Die helle Soße über das Gemüse gießen und vorsichtig miteinander vermischen.

Dazu Salzkartoffeln und Frikadellen reichen.

Rübstiel-Gratin

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

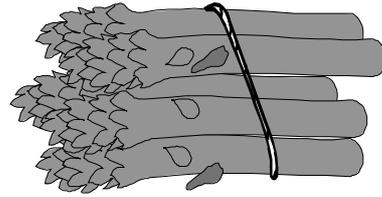
raffiniert



1000	g	Kartoffeln	waschen, schälen, in Salzwasser garen, in Scheiben schneiden.
400	g	Rübstiel	Rübchen und Blätter abschneiden, die Stiele in 3 bis 5 cm lange Stücke schneiden.
400	g	Emmentaler	hobeln.
1	Bund	Petersilie	und waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
1	Bund	Schnittlauch	
1	Bund	Dill	
			Kartoffeln, Rübstiel, Kräuter und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten (oberste Schicht: Käse).
1/8	Liter	Milch	mit verquirlen, über das Gratin geben. in Flöckchen darüber verteilen.
1/8	Liter	Schmand	
1		Ei	
		Pfeffer und Salz	
20	g	Butter	
			Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

Steckbrief

Spargel



Stangenspargel sind die mit feinen, schuppenförmigen Schutzblättern bedeckten Sprossen einer Staude, die sich jedes Jahr aufs neue aus dem Wurzelstock bilden. Die Farbe des Spargels sagt nichts über die Sorte, doch alles über die Art des Anbaus. Weißer Spargel wird in aufgeworfenen Erddämmen, vor der Sonne geschützt, kultiviert. Grünspar- gel wächst auf ebenen Beeten unter voller Lichteinwirkung.

Spargel ist mit nur 17 kcal/100g besonders energiearm. Er regt den Stoffwechsel an und hat wegen des hohen Kalium- und Eisengehaltes eine entwässernde und blutreinigende Wirkung. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist beachtlich. Spargel ist ideal für gestresste Kopfarbeiter. Wegen des hohen Puringehaltes sollten Menschen mit Neigung zu Gicht nicht zu häufig Spargel verzehren.

Frischer Spargel kann ungeschält und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen bis zu zwei Tagen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Zum Einfrieren wird Spargel geschält, aber nicht blanchiert. Der gefrorene Spargel wird bei der Weiterverwendung gleich in das gewürzte Kochwasser gegeben.

Bleichspargel wird immer vom Kopf aus nach unten hin dicker geschält. Gegebenenfalls wird der holzige unterste Teil abgeschnitten. Bei Grünspar- gel wird nur das untere Drittel geschält. Übrigens: die Spargelschalen und –abschnitte ergeben, 10 bis 15 Minuten gekocht, eine aromatische Basis für eine Suppe. Zum Garen nimmt man nur wenig Wasser, um möglichst viele Nährstoffe und den feinen Spargelgeschmack zu erhalten. Günstig ist ein spezieller Spargeltopf. In das Kochwasser gibt man neben Salz auch immer Zucker und einen Stich Butter. Bleichspargel wird ca. 20 bis 25 Minuten gegart. Bei Grünspar- gel, der einen kräftigeren Geschmack hat, beträgt die Garzeit nur 10 bis 15 Minuten.

Spargel überbacken

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	weißer Spargel	waschen, schälen, in mit und zum Kochen bringen. Spargel zugeben und 20 Minuten garen lassen (Sud auffangen).
1/2	Liter	Wasser	
1	TL	Salz	
1	Prise	Zucker	
<u>Für die Tunke:</u>			
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, darin anschwitzen, mit und ablöschen. Mit würzen.
40	g	Mehl	
1/8	Liter	Spargelsud	
1/8	Liter	Milch Salz und Muskat	
4		Scheiben gekochter Schinken (etwas dicker geschnitten)	Spargel gut abtropfen lassen, in 4 Portionen teilen. Die Portionen in einwickeln, in eine gefettete Auf- laufform geben, Tunke darüber gießen und mit
50	g	geriebener Käse	bestreuen. Im vorgeheizten Back- ofen bei 220°C 10 Minuten grati- nieren.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

Spargel-Cremesuppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



300	g	weißer Spargel	schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden.
1	Liter	Wasser	mit
1	Tl	Salz	
1	Tl	Zucker	und
10	g	Butter	zum Kochen bringen. Spargelstücke hineingeben und in 10 Minuten bissfest garen lassen. Abgießen, Spargelsud auffangen.
20	g	Butter	in einem Topf erhitzen,
30	g	Mehl	hinzufügen, unter Rühren hellgelb schwitzen.
3/4	Liter	Spargelsud	nach und nach angießen, aufkochen lassen.
100	ml	süße Sahne	hinzufügen, mit
		Salz und Zucker	abschmecken.
1		Eigelb	mit
1	El	Milch	verquirlen, mit etwas heißer Suppe verschlagen, in die übrige Suppe einrühren (nicht mehr aufkochen, da sonst das Eigelb gerinnt), Spargelstücke hinzugeben, Suppe in Tassen füllen.
1/2	Bund	Kerbel	waschen, hacken, darüber streuen.

Steckbrief

Spinat



Vom Frühjahr bis Herbst gibt es die zarten, feinen, im Winter die groben Spinatblätter. Man unterscheidet Blattspinat und Wurzelspinat. Blattspinat hat einzelne lose Blätter. Bei Wurzelspinat werden die ganzen Pflanzen direkt über dem Wurzelhals abgeschnitten. Gute Qualitäten haben frische, dunkelgrüne Blätter.

Spinat wird hinsichtlich seines Eisengehaltes häufig überschätzt. Er enthält dagegen beträchtliche Mengen an Kalium und viel Vitamin C, E, B₂, Folsäure und Provitamin A. Wegen seines Nitratgehaltes sollte er Säuglingen nicht vor dem 5 Lebensmonat gegeben werden.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass frischer Spinat keine Flecken oder gar gelbe Stellen hat. Spinat sollte möglichst frisch verzehrt und nicht länger als 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nachdem er 2 bis 3 Minuten blanchiert wurde, lässt Spinat sich tiefgekühlt bis zu einem Jahr lagern. Spinatgerichte sollten nicht warm gestellt oder wieder aufgewärmt werden, da sich sonst evtl. krebserregende Nitrosamine bilden können.

Für die Weiterverarbeitung wird der Spinat verlesen (welche Blätter werden aussortiert) und die groben Stiele werden abgeschnitten. Dann die Blätter gründlich in reichlich, einige Male gewechseltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Um das Auslaugen der wertvollen Inhaltsstoffe zu vermeiden, dünstet man Spinat wenige Minuten nur in dem anhängenden Waschwasser.

Spinat-Eierkuchen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Spinat	verlesen und waschen.
1/8	Liter	Wasser	mit
1	TL	Salz	zum Kochen bringen, Spinat hineingeben, 3 bis 4 Minuten garen, gut abtropfen lassen.
6		Eier	mit
5	El	Sahne	verquirlen und mit
		Salz, Pfeffer und Muskat	abschmecken.
100	g	Käse (Gouda)	reiben und unterrühren.
			Spinat in eine gefettete Auflaufform geben, Eiermasse darüber gießen und vorsichtig miteinander vermischen. Form in den kalten Backofen setzen und bei 200°C ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Röstli.

Spinat-Frikadellen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1000	g	Spinat	putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben, bei milder Wärme zusammenfallen lassen, grob hacken.
100	g	Sonnenblumenkerne	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
6		Scheiben Toast	entrinden, im Mixer zerkleinern.
1/2	Bund	Petersilie	und waschen, grob hacken. Spinat mit Sonnenblumenkernen, Toastbrot, Kräutern und
1/2	Bund	Dill	
2		Eier Salz, Pfeffer und Muskat	vermengen, mit abschmecken.
50	g	Öl	Aus der Masse 12 Frikadellen formen. erhitzen, Frikadellen darin von beiden Seiten 4-6 Minuten braten.

Dazu Kartoffelpüree reichen.

Steckbrief

Spitzkohl



Spitzkohl ist eine Abart des Weißkohls. Er hat blaugrüne, lockere Köpfe und eine spitz zulaufende Form. Trotz seines deftigen Äußeren hat er besonders zarte Blätter, ist aber teurer als Weißkohl. Spitzkohl ist viel zarter als jede andere Kohllart und schmeckt auch nicht kohlig.

Spitzkohl ist reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Er ist etwas bekömmlicher als andere Kohllarten und enthält ähnlich bedeutsame Mengen an Vitamin C und Kalium wie Weißkohl.

Spitzkohl ist nicht lange lagerfähig. Im Kühlschrank kann das Gemüse bis zu 6 Tagen aufbewahrt werden. Gute Qualitäten erkennt man an frischen, prallen Blättern. Die Schnittfläche sollte nicht stark verfärbt sein.

Für die Weiterverarbeitung entfernt man die äußeren Blätter und schneidet den Kohl nach Belieben. Es ist nicht notwendig, ihn zu waschen, da während des Wachstums Erde und Sand nicht eindringen. Bei der Verarbeitung zu Frischkost wird der Spitzkohl mit der Marinade vermischt. Als Gemüsebeilage wird Spitzkohl 10 Minuten in Fett gedünstet. Angemacht mit Schmand oder Crème fraîche schmeckt das Gemüse besonders gut.

Spitzkohl-Auflauf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



1000	g	Spitzkohl	putzen, halbieren, Strunk entfernen, in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden.
1	kleine	Zwiebel	schälen, würfeln,
1		Knoblauchzehe	schälen, pressen.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Kohl darin andünsten.
6	El	Wasser	zugeben, mit
1	TL	Salz	würzen, 10-15 Minuten bissfest garen.
150	g	gekochter Schinken oder Kasseler	in Streifen schneiden,
100	g	Gouda oder Emmentaler	grob raspeln.
			Gemüse in eine eingefettete Auflaufform geben, Schinkenstreifen darauf verteilen, mit Käse bestreuen und bei 200°C Oberhitze ca. 5 Minuten überbacken.

Dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln reichen.

Spitzkohl-Salat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

**ganz
schnell**



300	g	Spitzkohl	putzen, halbieren, Strunk heraus-schneiden, in feine Streifen schneiden.
200	g	rote Paprika	waschen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden
Für die Marinade:			
3	El	Zitronensaft	
2	El	Wasser	
3	El	Öl	
1	Tl	Senf	
1/2		feingewürfelte Zwiebel	
1		Knoblauchzehe ge- presst	
1/2	Tl	Salz Pfeffer aus der Mühle	
			Alle Zutaten miteinander verrüh- ren und das Gemüse sofort mit der Marinade vermischen.

Dazu Stangenweißbrot reichen.

Tipp: als kleine Vorspeise servieren,