Gekochter Spargel

Klassisch. Elegant. Luxuriös. Im Frühling scheint der Deutschen liebstes Gericht Spargel. Doch wie kocht man weißen und grünen Spargel richtig? Wie lange braucht er? Was verleiht ihm seinen Feinen Geschmack? Ich verrate dir wie ich gekochten Spargel zubereite und mit welchen Saucen du die zarten Stangen servieren kannst. Der größte Faktor ist und bleibt aber der Spargel selbst. Achte hier auf lokale Bio-Qualität und kaufe vom Händler deines Vertrauens.



Gekochter Spargel | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm Spargel (weißen oder grünen Spargel oder eine Mischung) | 1 Zitrone | 1,5 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker



Gekochter Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10-25 Minuten): 1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. 2 Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Die richtige Stelle findest du, indem du das Messer immer wieder ansetzt und dort abschneidest, wo es mit leichtem Druck durchgleiten kann. 3. Weißen Spargel komplett schälen. Grüner Spargel muss in der Regel nicht geschält werden; wenn du etwas dickere Stangen hast, kannst du aber das untere Drittel schälen. 4. Sobald das Wasser kocht, Zucker, Salz sowie eine in Scheibe geschnittene Zitrone hinzugeben. 5. Dann den Spargel vorsichtig ins Wasser geben und ggf. die Hitze herunterdrehen (das Wasser soll leicht aber nicht sprudelnd kochen). 6. Grünen Spargel je nach Dicke vier bis sechs Minuten kochen, weißen Spargel 12 Minuten kochen. 7. Spargel vorsichtig aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und dann direkt servieren.

Dazu passt hervorragend: Zerlassene Butter, klassische Sauce Hollondaise, schnelle Hollondaise, aber auch Béchamelsauce. Jetzt noch mehr Rezepte mit Spargel entdecken!

Nährwerte/250 Gramm weißer Spargel gekocht: 50 Kalorien | 0,3 Gramm Fett | 9,8 Gramm Kohlenhydrate | 5,5 Gramm Eiweiß

Nährwerte/250 Gramm grüner Spargel gekocht: 43 Kalorien | 0,5 Gramm Fett | 6,3 Gramm Kohlenhydrate | 4,3 Gramm Eiweiß