



Gittruper Str 43, 48157Münster
Tel 0251/329820 · Fax 0251/326871
Internet: www.spargelhof.net
E-Mail: info@spargelhof.net
Täglich von 8 – 20 Uhr geöffnet

Haben Sie schon mal Spargel gebraten?

Welcher Spargel eignet sich am besten?

Zum Braten nimmt man am besten den **dünnen Spargel**. Hervorragend eignet sich **Suppenspargel**, von dem unten ein Stück abgeschnitten wird, ansonsten kann er **ungeschält** verwendet werden. Verwendet man dicken Spargel, wird er geschält und in Stücke geschnitten (am besten gleich **Bruchspargel** kaufen). Weiterhin eignen sich auch **Spargelspitzen** gut zum Braten. Hierzu empfehlen wir dünne Spargelspitzen, die nur im unteren Bereich geschält werden müssen.

Zubereitung

Den Spargel unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Hierzu eignet sich besonders gut Olivenöl. Den Spargel roh in die Pfanne geben und ca. 5 min anbraten, dabei mehrmals den Spargel wenden. Mit etwas Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 min bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Variationen

- Wenn der Spargel in Olivenöl gebraten wird, braucht man nicht mit Salz und Zucker würzen, so kommt der Olivenöl-Geschmack besser zur Geltung.
- Nachdem der Spargel bei schwacher Hitze gezogen hat, kann man noch Weißwein und gehackte Petersilie zugeben.
- Sauce für gebratenen Spargel: fein geschnittene Schalotten in Butter andünsten und mit etwas Spargelsud ablöschen. Temperatur reduzieren und kalte Butter einrühren. Zum Schluss einige Tropfen Kürbiskernöl zugeben. Den gebratenen Spargel auf dieser Sauce anrichten.
- Spargel mit fein gewürfelten Zwiebeln und durchgepressten Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten, Rissotto-Reis zugeben und glasig werden lassen, mit Wein angießen, nach und nach heiße Brühe zugießen und 20 min bei geringer Hitze garen, dabei immer wieder umrühren, geriebenen Käse, untermischen, mit Thymian, Safran, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken frittierte Knoblauchscheiben