

KOCHSCHULE

Endlich Spargelzeit

Kaum ein Gemüse wird in Deutschland so heiß ersehnt wie der Spargel. Jetzt hat er Saison. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier kombiniert den ersten Frühlingsboten mit Rhabarber. Ein wahrer Frühlingsgenuss.

VON STEPHANIE EBNER

Jetzt heißt es für Hans Jörg Bachmeier zuzugreifen: „Der heimische Spargel ist endlich auf dem Markt. Ich freue mich in jedem Jahr darauf.“ Die Spargelsaison ist verhältnismäßig kurz: Sie beginnt je nach Region frühestens Mitte März und endet traditionell immer am 24. Juni, dem Johannistag. Bachmeier weiß: „Danach muss die Pflanze ungestört wachsen, um Kraft für das nächste Jahr zu sammeln.“

Das gilt auch für den Rhabarber, „der super zum Spargel passt“, wie Bachmeier findet. „Er verleiht dem Königsgemüse eine schöne Frische.“ Es müssten ja nicht immer die butterschweren Soßen zum Spargel sein.

Spargel ist ein relativ teures Gemüse. „Denn Spargelstechen ist Handarbeit.“ Eine Maschine könne die Stangen nicht vorsichtig genug ausgraben und auch nicht einschätzen, wo der Spargel gestochen werden muss.

Während man den weißen Spargel komplett schält, reicht es beim grünen, nur das untere Drittel zu entfernen. Bachmeier schneidet die Enden jeweils nicht ab, sondern bricht sie stattdessen. „So gehe ich sicher, dass garantiert kein holziges Ende auf den Teller gelangt.“

Auch beim Rhabarber-Schälen gibt es einiges zu beachten: Die ersten Triebe, die jetzt auf den Markt kommen, muss man gar nicht schälen, sagt der Profi. Lediglich das Ende abschneiden. Würde man nämlich den rosafarbenen Rhabarber schälen, würde man sich um „das wunderschöne Farbenspiel auf dem Teller“ bringen. Bachmeier: Denn in der roten Schale steckt die Farbe.“

Die leichte Säure harmonisiert gut mit der Milde des Spargels – den man übrigens in einem gut abgeschmeckten Wasser kocht. Der Rat des Profis: „Nicht an Salz, Zucker und Zitrone sparen.“

Dazu passt ein Bauernhendel. Auch hier gilt es für Bachmeier auf Qualität zu achten. „Dann kann man es guten Gewissens auch essen.“

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: ein buntes Farbenspiel mit frischem Grün und zartem Rosa auf dem Teller. Das Gericht ist aber nicht nur hübsch anzuschauen, sondern schmeckt vor allem gut. Und das Beste dabei ist: Es ist auch noch so gesund. Denn Spargel enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor sowie Vitamin C, E und B.

So kann der Sommer kulinarisch eingeläutet werden.



Traum-Kombination mit Spargel und Rhabarber

Lauwarmer Spargelsalat mit Hendlbrust und Rhabarber-Vinaigrette (für 4 Personen)

Zutaten:

für den Spargel:
16 Stangen weißer Spargel (bevorzugt bayerischer Spargel)
12 Stangen grüner Spargel (bevorzugt bayerischer Spargel)
Zitrone
Salz und Zucker

für den Rhabarber:
100 g Rhabarber
40 g Zucker
30 g milder Weißweinessig
50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

für das Hendl:
2 Brüste vom Bauernhendel oder Maishendl
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
20 g kalte Butter
1 EL Öl zum Braten
Salz und Pfeffer aus der Mühle

für den grünen Ziegenfrischkäse-Dip:
100 g Ziegenfrischkäse
50 g verschiedene Blattkräuter der Saison (beispielsweise Sauerampfer, Bärlauch, Petersilie, Kerbel, Basilikum etc...)
0,1 l Olivenöl

außerdem:
Kresse für die Dekoration
Eiswürfel zum Abschrecken des blanchierten Gemüses

Zubereitung:
1. Für den weißen Spargel reichlich Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, das Ende abbrechen. Das Wasser mit Zitrone, Zucker und Salz reichlich abschmecken. Den Spargel in das kochende Wasser einlegen, für zwei bis drei Minuten kochen und dann beiseite ziehen. Der Spargel braucht nun



Spargel und Rhabarber haben jetzt Saison: Die beiden Gemüse harmonieren wunderbar. Dazu passt Hühnchen.

ca. 20 - 25 Minuten, bis er gar ist.
2. Grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Die Hälfte des Spargelsuds vom weißen Spargel in einen weiteren Topf geben und aufkochen lassen. Den grünen Spargel in dem Spargelsud ca. fünf Minuten bissfest

kochen und kurz in Eiswasser abschrecken und danach wieder in das lauwarmer Kochwasser legen.

2. Für die Vinaigrette Rhabarber waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucker mit Wasser und Weißweinessig aufkochen, bis sich der Zucker vollkommen aufgelöst hat. Die Rhabarberwürfel einlegen, kurz mitkochen und auskühlen lassen. Dann mit Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

3. Für das Hendl in einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Hendlbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Erst auf der Bauchseite, dann auf der Hautseite anbraten.

4. Einen Backofen auf 145°C erhitzen. Hendlbrust auf ein Gitter in der mittleren Schiene des Backofens legen und die Brust ca. 20 - 25 Minuten garen. Hendl aus dem Backofen nehmen und für ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5. In einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen, Thymian, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und die Hendlbrust in der Butter nachbraten. Die Brust wenden und mit der Butter übergießen.

6. Für den grünen Ziegenfrischkäse-Dip alle Kräuter in wallendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und zusammen mit dem Ziegenfrischkäse in einen Mixer geben. Olivenöl dazugeben

und so lange mixen, bis die Kräuter komplett fein sind. Wenn möglich in einen Spritzbeutel umfüllen.

7. Fertigstellen: Den Spargel auf ein Blech legen und mit der Vinaigrette marinieren.

8. Spargel auf Teller umsetzen (jeweils vier Stangen weiß und drei Stangen grüner Spargel) und die Rhabarberstücke darüber verteilen. Die Hendlbrust der Länge nach halbieren und jeweils eine Hälfte auf den Spargel legen.

9. Ziegenfrischkäse in Tupfen auf dem Teller verteilen, mit Kresse garnieren und servieren.

Gut zu wissen:

■ Frischen Spargel erkennen Verbraucher an den geschlossenen Spitzen. Die Stangen müssen prall und glänzend aussehen und fest sein. Die Spargelenden sollten nicht ausgetrocknet, bräunlich verfärbt oder hohl sein. **Tipp:** Wenn man die Stangen gegeneinander reibt und sie dabei quietschen, ist der Spargel frisch.

■ Spargel gibt es in drei verschiedenen Handelsklassen: E (Extra), I und II. Die Unterzeichnungen sagen nichts über den Geschmack aus, sondern unterteilen das Gemüse nach Dicke und Wuchs. Wichtig bei der Unterscheidung ist auch, ob die Köpfe noch fest geschlossen sind oder bereits leicht geöffnet. Je gerader und dicker die Spargelstange ist, desto höher ist die Handelsklasse. **Spartipp:** Wer das Gemüse bei der Zubereitung zerkleinert oder püriert (für die Suppe), greift zur Handelsware II.



Schaut aus wie gemalt: Hans Jörg Bachmeier kombiniert diesmal weißen und grünen Spargel mit rotem Rhabarber. Nicht nur eine farbenfrohe Kombination auf dem Teller. Auch der Gaumen freut sich an dem Mix. Dazu serviert der Spitzenkoch Hähnchen und einen Ziegenfrischkäse-Dip. „Sieht aufwendig aus, ist aber innerhalb einer Stunde fertig gekocht und angerichtet“, verspricht der Profi. FOTOS: OLIVER BODMER

KOCHBUCH

Nachhaltig kochen unter 1€

Als Hanna Olvenmark ihr Buch „Nachhaltig kochen unter 1 €“ schrieb, konnte sie nicht ahnen, wie aktuell ihre Rezeptsammlung bei Erscheinen sein würde: Bei einer Inflation von 7 Prozent und stetig steigenden Lebensmittelpreisen, ist zwangsläufig jeder auf der Suche nach günstigen Gerichten. Die Schwedin verfügt über 50 vegetarische Rezepte, viele Hauptgerichte sind sogar vegan. Klingt alles nach unheimlichem Verzicht, ist es aber nicht. In Schweden sind Köttbullar ein Traditionsgericht. Sie schmecken allerdings auch



ohne Hack. Mit Kartoffeln und Ajvarsauce stehen sie in 60 Minuten auf dem Tisch – schmecken und sind zudem noch klimaneutral. Eine wichtige Rolle in der Küche von Hanna Olvenmark spielen die Hülsenfrüchte, die sich vielseitig einsetzen lassen, sogar als Süßspeise. Auch wenn die Autorin ursprünglich aus Schweden stammt, ihre Rezepte sind international aufgestellt, die Zutaten überall zu bekommen. Besonders praktisch sind die 30-Euro-Wochen für jede Jahreszeit. So bekommt man ein Gefühl, wie man sich ohne großen Aufwand eine Woche lang gesund, günstig und auch noch gut ernährt. So ist man im Jahr 2022. SE

Nachhaltig kochen unter 1 €. Hanna Olvenmark. Erschienen im Südwest-Verlag. 156 Seiten. 18 Euro.

Ramen – die besten Nudelsuppen

An Ramen führt derzeit kein Weg vorbei. Die Nudelsuppen aus Japan liegen bei uns voll im Trend. Doch zum meist schrecken wir vor zu vielen Zutaten zurück, um die Suppe nachzukochen. Für eine Schüssel voll Glück braucht „Ramen. Die besten japanischen Suppen“ gerade mal sechs Zutaten. Das hört sich machbar an. Ist es auch. Denn die Autorin weiß um die Not vieler Europäer: Die Auswahl der Würzmittel ist oft sehr verwirrend, die es in asiatischen Lebensmittelgeschäften zu kaufen gibt. Daher klärt sie erst einmal in Wort und Bild auf, was was ist. So ist die erste Hürde schon mal genommen, japanische Suppe kochen ist nun wirklich keine Kunst mehr. Den Schweinerollbraten auf japanisch und die marinierten Eier bekommen wir auch noch hin. So liegen wir voll im Trend. SE

Ramen. Die besten japanischen Nudelsuppen. Sachiko Harada. Erschienen bei Bassermann. 78 Seiten. 7, 99 Euro.



Leser-Kochschule

Nachdem die strengen Corona-Regeln der vergangenen zwei Jahre auch in der Gastronomie weggefallen sind und es keine Auflagen mehr gibt, **starten wir wieder mit der Kochschule für unsere Leser.** Los geht es am Montag, 16. Mai. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier führt dann in die **leichte Sommerküche** ein und hat jede Menge Tipps parat. Wer live dabei sein will, meldet sich unter **Gastro@merkur.de** an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Beim ersten Rhabarber der Saison nur das Ende abschneiden und nicht schälen. So bleibt das Gemüse bunt.



Letzter Feinschliff: Grüne Dip-Tupfer.



Der Spargelsud muss beinahe überwürzt sein: nicht mit Salz, Zucker und Zitrone sparen.