

Prinz-Eugen-Straße 2, 77654 Offenburg
 Telefon: 0781 805 7100

Spargel einfach und lecker zubereiten

Zutaten:	Zubereitung:
<p>1,5 kg frischer Spargel</p> <p>250 ml Wasser</p> <p>1 Prise Salz, Zucker</p> <p>beim Garen im Topf</p> <p>Im Dampfgarer kann man einen Zweig Liebstöckel mit garen, um den Geschmack zu verfeinern.</p>	<p>Waschen, mit einem Sparschäler schälen.</p> <p>Den Spargel in eine gelochte Schale des Dampfgarers geben oder in einen länglichen Topf/ Bräter mit Siebeinsatz. Damit die Inhaltsstoffe des Spargels weitestgehend erhalten bleiben, den Spargel möglichst nicht ins Wasser legen, sondern nur im Dampf garen, so bleibt auch das Aroma besser erhalten.</p> <p>Je nach Dicke des Spargels ca. 16- 20 Minuten garen. Er ist genau richtig, wenn man in über eine Gabel hängt und die Seiten rechts und links nur locker herunterhängen.</p>
<p>Bei Grünspargel nur das untere Drittel schälen und die Garzeit auf 12- 16 Minuten reduzieren.</p>	
<p>Tipp: Die Schalen auskochen und den daraus entstandenen Sud als Grundlage für eine Soße oder Suppe verwenden.</p>	