

## Rezepte aus dem Hessenpark



### Spargel

Die beste Zubereitungsmethode für Spargel ist das Dämpfen. Dafür gibt es Dämpftöpfe, die aus einem Topf für das Wasser und einem passenden Topf mit gelochtem Boden bestehen. Es gibt auch Dämpfeinsätze für beliebige Kochtöpfe. Hat man beides nicht zur Hand, kann man den Spargel in einem Tuch über den Wasserdampf hängen, ähnlich wie beim Serviettenknödel.

Man legt den Spargel in den gewählten Dämpfeinsatz, streut etwas Salz und eine Prise Zucker über die Spargelstangen und legt dann noch Butterflöckchen obenauf. Die Garzeit richtet sich nach Menge und Dicke der Stangen. In dem Wasser zum Garen kann man die Spargelschalen mitkochen. Daraus lässt sich eine Spargelcremesuppe herstellen, in die man übrig gebliebene Spargelstückchen schneiden kann. Für die Suppe wird aus Mehl und Butter eine helle Mehlschwitze hergestellt, die mit der Spargelbrühe abgelöscht wird. Man legiert die Suppe, indem man ein Eigelb mit 1-2 Esslöffeln der Suppe vermischt und diese Mischung dann in die Suppe rührt.

Für einen Spargelsalat kann man ebenfalls übrig gebliebenen aber auch frisch gekochten Spargel in Stücke schneiden. Dazu reicht man eine Salatsoße aus saurer Sahne und Essig oder Zitronensaft, gewürzt mit Salz, Zucker und etwas weißem Pfeffer. Man kann noch 1-2 hartgekochte Eier fein hacken und untermischen. Ebenso passen auch die ersten frischen Kräuter in die Salatsoße.

Auch als Auflauf lässt sich Spargel hervorragend zubereiten. Dazu legt man den Spargel und vielleicht noch Würfelchen vom übrig gebliebenen Schinken in eine gefettete Auflaufform und übergießt ihn mit einer Béchamelsoße (Mehlschwitze aus Mehl und Fett herstellen und mit halb Brühe, halb Milch oder Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken), für die man ebenfalls das Spargelkochwasser verwenden kann. Man streut Semmelbrösel und/oder geriebenen Käse über den Auflauf, legt Butterflöckchen auf die Oberfläche und backt den Auflauf im Backofen 30-45 Minuten bei 175 Grad.

Und wenn Spargel einmal anders essen will, backt man aus 2 Eiern, 250 Gramm Mehl und so viel Wasser, dass ein flüssiger Teig entsteht, Eierpfannkuchen. Auf einen Pfannkuchen legt man eine Scheibe gekochten Schinken und 4-6 Spargelstangen in die Mitte. Auf den Spargel gibt man etwas Butter oder Olivenöl. Dann klappt man die beiden Seiten über die Spargelstangen.

Guten Appetit!