

GRÜNER SPARGEL AUS DEM OFEN

Allseits beliebt und bekannt – der Spargel. Längst sind wieder überall die kleinen Spargelhäuschen wie Pilze aus dem Boden geschossen. Die Spargelernte ist bereits im vollen Gang und das beliebteste Frühlingsgemüse aus heimischen Anbau überall frisch erhältlich. Von Anfang April bis Ende Juni, während der Hauptsaison des Spargels, landet er vielerorts mit Kartoffeln und Hollandaise auf dem Teller. Klassischerweise wird dafür der weiße Spargel verwendet. Aber auch der grüne Spargel steht ihm in nichts nach und kann durch seine Knackigkeit und seine vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten überzeugen. In diesem Rezept wird er mit Öl und Zitrone zubereitet, frisch gegart aus dem Ofen bietet er damit ein tolles Geschmackserlebnis.



Im Vergleich zum weißen Spargel, der ohne Sonnenlicht unter Erdwällen heranwächst, sprießt der grüne Spargel über der Erde und bildet dadurch den Farbstoff Chlorophyll, der ihm sein charakteristisches Aussehen verleiht. Die Stangen sind meistens schmaler als die des weißen und etwas kräftiger im Geschmack.

Da Spargel ab der Ernte stündlich an Aroma und Geschmack verliert und zum Vorteil für die Umwelt empfiehlt sich der Kauf von Spargel aus regionalem Anbau. Aber Vorsicht...auch wenn die Saison oftmals schon viel früher eingeläutet wird, die Saison beginnt eigentlich erst Anfang April. Die Ware die vor diesem Zeitraum aus der Region angeboten wird, kommt häufig von beheizten Flächen und hat in dem Fall durch den Energieaufwand eine schlechte Klimabilanz.

Beim Anbau von Bio-Spargel wird auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel verzichtet und auf vorbeugende Maßnahmen gesetzt. Um Unkraut besser beseitigen zu können und Pilzbefall zu vermeiden, wird beispielsweise mehr Platz zwischen den einzelnen Pflanzen gelassen.

Die Spargelsaison endet übrigens immer am 24. Juni, dem sogenannten Spargelsilvester. Dadurch erhalten die Pflanzen genug Regenerationszeit, um unsere Gaumen auch im nächsten Jahr wieder mit dem beliebten Gemüse zu verwöhnen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Bund grüner Spargel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Zitronen (unbehandelt)

Je nach Geschmack:

- Kräuter, wie Kerbel oder Petersilie
- Pinienkerne und/oder Parmesan

ZUBEREITUNG

- Zuerst den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Falls der Spargel sehr holzig erscheint, kann man das untere Drittel schälen.
- Backpapier auf einem Blech auslegen und den Spargel darauf verteilen. Die Zitrone auspressen und den Saft gemeinsam mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung über dem Spargel verteilen. Stücke der Zitronenschale oder ganze Scheiben können ebenfalls dazu gegeben werden.
- Das Blech in den Ofen geben und bei ca. 180 Grad für 10-15 min garen lassen. Die Zeit variiert je nach gewünschter Bissfestigkeit.
- Zum Servieren können je nach Geschmack noch Kräuter, Pinienkerne und/oder gehobelter Parmesan über den Spargel gegeben werden.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

