

zugedeckt.

Die Garzeit für weißen Spargel beträgt 10–15 Minuten, je nach Dicke der Stangen. Grüner Spargel ist in 8–10 Minuten gar, Wild- oder Thaispargel sogar in lediglich 5–8 Minuten.

Wir gehen bei den Angaben der Garzeiten davon aus, dass Sie frischen Spargel verarbeiten, der nach der Zubereitung noch bissfest ist. Mögen Sie Spargel lieber etwas weicher, machen Sie nach den angegebenen Garzeiten eine Garprobe und verlängern Sie evtl. die Garzeiten entsprechend Ihren Vorstellungen.



Lieblingsrezept Nr.

1



GEKOCHTER SPARGEL

 Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
Garzeit: 18–25 Minuten Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg weißer und grüner Spargel

etwa 300 ml Wasser

$\frac{1}{2}$ TL Salz

$\frac{1}{4}$ TL Zucker

1 TL Butter

Pro Portion:

E: 4 g, F: 0 g, Kh: 4 g,
kcal: 37

- 1.** Spargel abspülen und abtropfen lassen. Den weißen Spargel von oben nach unten schälen. Darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Von dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen.
- 2.** Die unteren Enden vom weißen und grünen Spargel abschneiden (holzige Stellen vollkommen wegschneiden).
- 3.** Wasser mit Salz, Zucker und Butter in den Topf geben und zum Kochen bringen. Den Spargel hinzugeben, zum Kochen bringen und je nach Dicke der Stangen in 10–15 Minuten zugedeckt bissfest garen.
- 4.** Den Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine