

[Lieblingsrezepte aus aller Welt](#)

Spargel richtig schälen und kochen - im Kochtopf oder Backofen

Ich habe frischen Spargel eingekauft...

...jetzt muss er nur noch geschält werden. Wie geht man da am besten vor? Ich gestehe, ich finde das Spargel schälen schon etwas lästig, und manchmal, wenn es zu Hause schnell gehen soll, lasse ich mir den Spargel direkt am Stand oder im Hofladen schälen. Aber es gibt ein paar Tricks, damit die Schälerei ganz gut von der Hand geht.

Vorsichtig nehme ich die Spargelstangen aus meinem Einkaufskorb. Wenn ich sie nicht sofort brauche und das Edelgemüse für den nächsten Tag aufbewahren möchte, schlage ich die Stangen in ein sauberes feuchtes Küchentuch und lege sie in das Gemüsefach meines Kühlschranks. So bleiben sie nächsten 3-4 Tage knackig frisch. Aber ich will sie jetzt und sofort kochen, weil ich mich schon lange auf die Spargelzeit gefreut habe. Ich wasche den Spargel jetzt vorsichtig unter **fließendem Wasser**. Wenn ich ihn ins Wasser legen würde, wäre der Genuss dahin, weil er sich vollsaugen würde. Also fließendes Wasser und abtropfen lassen. Es gibt extra Spargelschäler, aber ich komme damit nicht klar. Ich nehme den ganz normalen haushaltsüblichen Sparschäler. Damit klappt es auch super! Manche schwören darauf, die Spargelstange auf den Boden eines Kochtopfes zu legen. Der Boden sollte aber dann ungefähr so groß sein, dass die Stange drauf passt. Ich lege mir die Spargelstange auf den Unterarm - mit dem Spargelende zu mir zeigend und umfasse sie mit der Hand und den Fingern. So habe ich ein geringes Risiko, das der Spargel bricht. Der weiße Spargel wird immer von oben nach unten geschält. und zwar kurz unterm Köpchen ansetzen und mit leichtem Druck nach unten ziehen. Nach unten hin darf der Druck etwas stärker werden, um etwas dicker zu schälen, weil die Enden evtl. etwas holzig sein können. Je nach [Qualität des Spargels](#)! Dabei nicht zu zimperlich sein, denn wenn die Fasern später hart zwischen den Zähnen hängen, schmälert das gewaltig das Vergnügen ☺ Die Enden jetzt nach dem Schälen etwa 2-3 cm abschneiden, wenn der Spargel ganz frisch ist. Sollte er nicht mehr ganz "taufersch" sein, lieber 4-5 cm abschneiden. Sicher ist sicher ;-) Jetzt kann man auch gut erkennen, ob man noch ein paar Fasern übersehen hat und kann noch mal nachschälen. Ist zwar eine klebrige, rutschige Angelegenheit das Ganze, aber es lohnt sich! Grüner Spargel muss nicht geschält werden, die Schale ist viel dünner und man kann sie mitessen. Das holzige Ende etwa 1 cm abschneiden. **Die Spargelschalen werfe ich natürlich nicht weg, die brauche ich um den Spargel darin zu kochen...**

Der Spargel ist geschält, jetzt wird er bissfest gekocht...

Ich kann es überhaupt nicht leiden, wenn der Spargel weich und labberig ist und traurig über der Gabel hängt. Echt schlimm wäre das! Man muss wirklich öfter nachschauen, wie "weit" er ist. Die Kochzeit hängt nämlich stark von der Dicke der Spargelstangen ab. Nach etwa 12 Min. sollte man immer wieder mal eine Garprobe machen. Insgesamt kann man aber sagen, dass der Spargel bei schwacher Hitze

eine Garzeit von etwa 15-20 Min. hat. Ich lege zum Prüfen des Garpunkts immer eine Spargelstange über eine Gabel. Wenn sie sich ganz leicht über der Gabel biegt, ist der optimale Garpunkt erreicht. Keinesfalls darf der Spargel über der Gabel traurig runter hängen. Ihr wisst schon...No Go :-))) Eine andere Prüfmethode für den Garpunkt: Mit einem Küchenmesser in ein Spargelende stechen. Wenn er an der dicksten Stelle weich ist, aber noch noch Widerstand zu spüren ist, ist der Spargel fertig.

Jetzt zum eigentlichen Kochvorgang...

Ich bereite meinen Spargel meist auf zwei verschiedene Methoden zu: Im Kochtopf oder im Backofen...je nach Laune

Die Methode im Kochtopf: Immer soviel Wasser nehmen, dass der Spargel gerade bedeckt ist! Ich habe ja meine Schalen nicht weg geworfen und nutze sie jetzt für den Kochsud. Das gibt noch einen intensiveren Geschmack! In einen ausreichend großen Kochtopf gebe ich:

- Wasser
- meine Spargelschalen
- Salz
- etwas Zucker um einen evtl. Bittergeschmack zu mildern
- ein kleiner Spritzer Saft von einer Zitrone (erhält das schöne Weiß der Stangen - bei grünem Spargel weg lassen)
- ein EL Butter für den feinen Geschmack

Das Ganze lasse ich jetzt aufkochen und dann ca. 15 - 20 Min. bei kleiner Hitze ziehen. Dann entferne ich die Spargelschalen aus dem Sud und lasse ihn noch mal kurz aufkochen. Jetzt kommen die Spargelstangen in den Sud und ich stelle die Küchenuhr auf 12 Min. und lasse den Spargel bei kleiner Hitze gar ziehen. Nach 12 Min. mache ich die oben beschriebene Garprobe und gebe evtl. noch einige Minuten dazu. Nach 15 bis 20 Min. je nach Dicke der Stangen sollten sie bissfest sein.

Das Tolle an dieser Methode: Ich kann noch eine wunderbare Spargelsuppe aus dem Sud zubereiten!

Die Methode im Backofen: Ich liebe sie, weil sie so herrlich unkompliziert ist! Ich lege die geschälten Spargelstangen nebeneinander auf ein ausreichend großes Stück Alufolie, gebe ein paar Butterflöckchen, Salz und Zucker dazu und packe ein Päckchen. Es muss rundherum gut verschlossen sein, damit nichts ausläuft. Dieses Päckchen kommt nun in den auf **180° vorgeheizten Backofen**. Nach ca. 30 - 40 Min. ist der Spargel fertig!

Guten Appetit ♥