

Spargel – ein königliches Saisongemüse

Die Spargelsaison hat begonnen. Von traditionellen Liebhaber:innen bis zu modernen Feinschmecker:innen - für alle, die das „Edelgemüse Spargel“ verehren, ist jetzt die Zeit gekommen, um zu genießen und zu feiern.

Denn wie sagt der Volksmund: **"Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen"**.

Gesundheitliche Vorteile von Spargel

Es ist kein Geheimnis, dass Spargel nicht nur lecker, sondern auch unglaublich gesund ist. Reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, bietet er eine Fülle an Nährstoffen bei gleichzeitig niedrigem Energiegehalt. Ein wahres Geschenk für alle, die Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen. Dank seines hohen Wassergehalts und seines reichen Aromas ist Spargel nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch für die Gesundheit. Und das Beste: Er enthält kein Fett!

Rezept: Spargel im Blätterteig

Zutaten für 6 Tascherl:

- 18 nicht zu dicke Stangen Spargel (grün und weiß)
- 6 Scheiben Schinken oder 12 Scheiben Karreespeck
- 6 Scheiben Käse je nach Belieben
- evtl. etwas Mohn, Leinsamen oder Kürbiskerne zum Bestreuen
- 2 EL Hartkäse
- 1 Rolle Blätterteig

Zubereitung:

Spargel vorbereiten und bissfest kochen. Blätterteig so ausrollen, dass man 6 Quadrate schneiden kann. Diese mit Schinken und Käsescheiben belegen, 3 Spargelstangen diagonal darauflegen und zur Mitte einschlagen. Mit Wasser bestreichen und mit geriebenem Käse und Saaten bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 190°C anbacken – nach ca. 5 Minuten bei 170° C ca. 20 Minuten fertig backen.

Beilagentipp: Knackiger Salat, Kräuter-Sauerrahmdip, usw.

Kochkurs "Delikatessgemüse Spargel"

Möchten Sie mehr über die vielseitige Zubereitung von Spargel erfahren?

Dann ist unser Kochkurs "Delikatessgemüse Spargel" genau das Richtige für Sie! Tauchen Sie ein in die Welt dieses königlichen Gemüses und lernen Sie eine Vielzahl köstlicher Rezepte kennen, die Ihren Gaumen verwöhnen werden. Von feinen Spargelterrinen bis hin zu klassischem Spargel mit Sauce Hollandaise - in diesem Kurs ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Anmeldung und Information:

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at