

# Spargelstrudel von Therese

(für 4 Stück Strudel)

- 500 g grüner oder weißer Spargel schälen, nur 9 Minuten kochen. Sud später weiter verwenden.
- 100 g mittel alter Gouda reiben,
- 300 g TK-Blätterteig (1 Rolle) in 4 Teile schneiden.
- 4 Scheiben Schinken auf die 4 Teigplatten verteilen, ¼ der Spargel auf jede Platte schichten, den Käse darüber streuen, den Teig zuklappen, die Seitenteile nach oben einschlagen.
- 1 Eigelb verquirlen und die Strudeloberflächen bestreichen. Die Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 220 °C ca. 20 Minuten backen.

Spargel gehört zu den wenigen Gemüsen, die nicht das ganze Jahr zur Verfügung stehen. Die Spargelsaison beginnt – je nach Witterung – Anfang April und endet traditionell am Johannistag, dem 24. Juni. Dann müssen sich die Pflanzen wieder regenerieren, damit sie im folgenden Jahr erneut beerntet werden können.

Weißer Spargel ist angenehm mild, weil er bis zum Stechen unter der Erde bleibt. Violetter Spargel gewinnt etwas mehr Aroma, da seine Köpfcchen schon vor der Ernte aus dem Boden ragen und von dem Klima profitieren. Grüner Spargel wächst überirdisch und schmeckt deshalb am kräftigsten. Alle Spargelsorten sind kalorienarm und enthalten Kalium, Magnesium, Kupfer, Folsäure sowie die Vitamine E und die der B-Gruppe sowie weitere Spurenelemente wie Zink und Molybdän.

Beim Einkauf achtet man besonders auf Frische. Diese erkennt man an seinem prallen, glänzenden Aussehen und den geschlossenen Köpfcchen. Kann der Spargel nicht sofort zubereitet werden, gibt man ihn ungeschält in ein feuchtes Tuch oder tropfnass in einen Frischhaltebeutel. Aufbewahrt im Kühlschrank hält er sich bis zu drei Tage lang.

Der weiße und violette Spargel wird immer vom Kopfansatz zum Schnittende geschält. Beim Grünspargel schält man nur das untere Drittel. Zum Schluss wird das eventuell holzige Ende der Stangen abgeschnitten.

Zum Spargel passen perfekt ein guter gekochter oder roher Schinken, holländische Soße und junge Kartoffeln. Dazu schmeckt vorzüglich ein badischer Weißwein wie z. B. ein Auxerrois, ein frischer Silvaner, ein Riesling oder ein vollmundiger Rivaner.

136

## Spargel – ein königliches Gemüse

Den Genuss des Spargels haben wir den Römern zu verdanken, die die Spargelpflanzen im 2. Jahrhundert aus dem Mittelmeerraum ins nördliche Germanien brachten. In Italien geliebt und geschätzt, wollten die Römer auf diese Delikatesse in ihren eroberten Provinzen nicht verzichten. Auch als Heilmittel wurde der Spargel eingesetzt, besonders bei Gallenleiden und Rheuma, da er als harntreibend und reinigend galt. Weil der Spargel so rar und sehr teuer war, konnten es sich jedoch nur die Fürsten und die Oberschicht leisten. Erst mit Beginn des 19. Jahrhunderts konnte dieses delikate Gemüse durch die Erfindung der Konservendose vermehrt angepflanzt und vermarktet werden.

Das Hauptanbaugebiet in unserer Region ist die Rheinebene um Bruchsal und Schwetzingen. Die sandigen Böden und das milde nordbadische Klima mit einer Jahresdurchschnittstemperatur von 9,1 °C sind optimale Voraussetzungen für Spargel vorzüglicher Qualität.

137



Hohlwege-Kreuzung

Vorstadtmauer Gochsheim

