

## Baden

### Spargel satt für Genießer



**Frühling in Baden, ganz nahe am Elsaß und an Frankreich mit der hier mal einfachen, mal raffinierten Kost. Baden – das bedeutet Spargel, zwei, drei, viermal die Woche auf dem Tisch, denn zwischen Ende April und Ende Juni ist Saison und nur frisch ist Spargel wirklich die Delikatesse, die der Kenner schätzt. Gute Küche beruht eben auf guten Zutaten – das weiß man in Baden, wo man die kulinarischen Freuden des Lebens gerne genießt.**

Und so schwört denn Bauer Klaus Schröder auf den „Schwetzinger Meisterschuß“, die Spargelsorte, die er auf seinem Hof in Reilingen anbaut. Für die Schröders ist dieser Spargel ein so alltägliches Gericht, daß sie ihn eigentlich nie als Stangenspargel zubereiten – wie diejenigen, die ein besonderes Gemüse auch besonders zubereiten wollen.

Der „Meisterschuß“ ist, wie der Name schon sagt, ein regionales Produkt. Aber ob Baden oder Beelitz, Loire-Tal oder Argenteuil – in jedem Anbaugebiet hält man den eigenen Spargel für den besten und zählt stolz die berühmten und weitentfernten Städte auf, in denen er aufgetragen wird.

Und diesen Stolz kann man durchaus haben. Denn Spargelanbau ist eine mühsame und kostspielige Angelegenheit: Erst im dritten Jahr dürfen auf einem neu angelegten Feld die ersten Sprossen gestochen werden. Man nimmt dazu ein abgewinkelt Spezialmesser. Immer wieder müssen die Spargeldämme geglättet werden. Nur an Rissen auf dem Damm erkennen der Bauer und seine Erntehelfer, daß eine weiße Spargelspitze aus dem Erdreich dringt. Soll sie weiß bleiben, muß sofort geerntet werden. Mehrmals am Tag geht es deshalb raus aufs Spargelfeld. Auch das Unkrautjäten und das Sortieren der verschiedenen Qualitäten ist Handarbeit. Und bleibt das Thermometer im Mai einmal unten, gibt es gar Fröste oder Dauerregen, dann ist die Ernte in Gefahr.

Das Ergebnis dieser Mühen, der weiße Spargel, ist sowohl in Deutschland als auch in Frankreich die gängigste Sorte. Sein Geschmack ist weniger intensiv als der des grünen Spargels, bei dem die Hausfrau nur die holzigen Enden kappen muß. Schälen ist nicht nötig. Die kleinste Sorte ist der violette Spargel mit seinem fruchtigen Geschmack. Man findet ihn allerdings nicht gerade oft auf unseren Märkten.

## Rindersuppe mit Spargel

**Die Rinderbrühe darf nicht zu kräftig werden, damit sie den feinen Spargelgeschmack nicht übertönt.**

### 6-8 Personen:

2 l ganz leichte Rinderbrühe,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
3 Stengel Liebstöckel,  
500 g Rippenstück,  
500 g Tafelspitz (Hüftdeckel, Kluftschale),  
1 kg Spargel,  
250 g Suppennudeln,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Bund Schnittlauch,  
2 Eier,  
Muskatnuß



Die Brühe zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Liebstöckel fein hacken. Das Rippenstück und den Tafelspitz in die Brühe geben; ebenso die Zwiebel und das Kraut. 90 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Inzwischen den Spargel waschen, schälen, das holzige Ende abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Nochmals gut mit Wasser abspülen, um den ausgetretenen Spargelsaft abzuwaschen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen. Die Spargelstücke je nach Durchmesser 7-10 min in der Brühe bißfest kochen. Die Suppennudeln nach Anweisung mitkochen. Die Kochzeit von Suppennudeln, Spargelstücken und -spitzen muß so aufeinander abgestimmt werden, daß alles zur gleichen Zeit gar wird. Das Rippenstück und den Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden und in eine Terrine legen. Die Suppe darüber schöpfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Legieren zwei Eier in einem Schälchen verschlagen, etwas heiße Suppe dazugeben und verrühren. Zur Suppe geben. Schnittlauchröllchen mit der Schere hineinschneiden. Dann in Suppenteller schöpfen, servieren und nach Geschmack etwas Muskatnuß darüber reiben.

### Tips:

- Fleisch, das durch Kochen gegart werden soll, in kochendes, allenfalls ganz schwach gesalzenes Wasser oder Brühe geben. So wird die Oberfläche sofort versiegelt und das Fleisch bleibt innen saftig. Dann leise köcheln. Suppenfleisch dagegen, das seine Geschmacksstoffe an das Fleisch abgeben soll, wird dagegen kalt aufgesetzt und langsam zum Kochen gebracht.
- Gegartes Fleisch immer quer zum Faserverlauf schneiden. Dann schmeckt es zarter.

## Spargelsalat

Unseren Spargelsalat können Sie als Vorspeise für vier Personen servieren oder als leichtes Hauptgericht für zwei. Diese klassische Kombination aus Spargel, Vinaigrette und hartgekochten Eiern gibt es in vielen Variationen: Mit krauser Petersilie anstelle von Schnittlauch; mit feingehackten Eiern, die unter die Vinaigrette gehoben oder über noch lauwarme, angemachte Spargelstangen oder -stücke gestreut werden.

### Zutaten:

1 kg Spargel,  
1 EL Weißweinessig,  
Salz,  
weißer Pfeffer,  
3-4 EL mildes Öl,  
4 Eier,  
1 Bund Schnittlauch,  
frisch geriebene Muskatnuß nach Belieben



Den Spargel waschen, schälen, das holzige Ende abschneiden, und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spargelstücke je nach Durchmesser in 7-10 min bißfest kochen. Stechen Sie die Spargelstücke an, um den Gargrad zu testen. Den Spargel abgießen. Er muß gut abtropfen und wird dann zum Abkühlen beiseite gestellt. Die Eier in etwa 6 min hart kochen. Kalt abschrecken, erkalten lassen. Für die Vinaigrette das Salz im Essig auflösen, mit Pfeffer und Öl verrühren. Die Eier schälen und vierteln. Die zimmerwarmen Spargelstücke mit der Vinaigrette vermischen. Mit Essig und Öl abschmecken. Schnittlauchröllchen mit der Küchenschere hineinschneiden. Auf einzelnen Tellern mit den Eiern garnieren. Mit Brot servieren. Nach Belieben etwas Muskatnuß darüber reiben.

**Tips:**

- Die Schale muß beim Spargel immer gut abgeschält, das holzige Ende abgeschnitten werden. Stangenspargel bindet man nach dem Putzen zu Bündeln à 500 g zusammen, so kann man ihn leichter aus dem Kochwasser heben. Ein spezieller Spargeltopf mit Drahteinsatz leistet denselben Dienst und bietet obendrein den Vorteil, daß die zarten Spargelspitzen nur im Dampf gegart werden. Spargel sollte man allerdings nicht im geschlossenen Topf kochen, damit er sich nicht verfärbt. Viele Köche geben eine Prise Zucker ins Kochwasser, um den bitteren Geschmack des Spargels auszubalancieren. Andere geben zusätzlich noch etwas Butter dazu. Stangenspargel ist weich, wenn man an der dicksten Stelle mit dem Messer einsticht und fast keinen Widerstand mehr spürt. Er sollte eben weich, aber immer noch fest sein. Lassen Sie den Spargel auf Küchentrepp etwa 1-2 min gut abtropfen.
- Zerkochten Spargel können Sie für eine Mahlzeit retten: Pürieren Sie den Spargel mit Spargelbrühe und etwas Sahne. Schmecken Sie diese leichte Spargelsuppe mit weißem Pfeffer ab.
- Eier immer kalt aufsetzen, so werden sie langsam erwärmt und ein Aufplatzen der Schale vermieden. Das gilt besonders für Eier, die direkt aus dem Kühlschrank genommen werden. Energie spart man auch noch, denn das Kaltaufsetzen verkürzt die Kochzeit. Stechen Sie mit einem Eierstecher ein Loch in die Luftkammer auf der stumpfen Seite des Eies. Eier der gängigen Güteklasse 5 sind in 6 min hart – gemessen von dem Zeitpunkt an, an dem das Wasser kocht. Selbst Eierkochen will gelernt sein: Die Eier dürfen nicht zu lange kochen, sonst verfärbt sich das Eigelb am Rand grünlich und wird hart und bröselig.

## Gefüllte Pfannkuchen und Spargelgemüse

**Man kann auch zwölf Scheiben gekochten Schinken verwenden und Pilze und Schinken gemeinsam in die Pfannkuchen füllen.**

### 6 Personen:

Pfannkuchenteig:

250 ml Milch,  
4 Eier,  
eine Prise Salz,  
etwas Schnittlauch,  
125 g Mehl,  
geschmacksneutrales Pflanzenöl



Füllung:

1 mittelgroße Zwiebel,  
500 g Champignons,  
½ Bund krause Petersilie,  
5 EL Butter,  
Salz,  
Pfeffer,  
6 Scheiben gekochter Schinken

Spargelgemüse:

1 kg Spargel,  
2 l Wasser,  
Salz,  
Zucker,  
4 EL Butter,  
3 EL Mehl,  
2 Eigelb,  
200 ml Crème fraîche

In einer Schüssel die Milch, die Eier, Salz und Schnittlauch mit einem Schneebesen kurz verschlagen. Das Mehl vorsichtig hineinsieben und mit einem Holzlöffel kurz, aber gründlich verrühren. Der Teig soll die Konsistenz dickflüssiger Sahne haben. Evtl. mit Milch/Wasser verdünnen oder mit ein wenig Mehl andicken. Etwa 30 min stehen lassen, um lockere Pfannkuchen zu erhalten.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, die Stielenden kapfen und die Pilze in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel und Pilze in der Butter etwa 10 min unter gelegentlichem Rühren anschwitzen, bis alle Flüssigkeit der Pilze verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben.

Inzwischen wäscht und schält man den Spargel, entfernt das holzige Ende und schneidet die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke. Das Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spargelstücke je nach Durchmesser in 7-10 min bißfest kochen. Dann abseihen und die Spargelbrühe aufheben. Die Spargelstücke beiseite stellen. Für die Mehlschwitze wird die Butter in einem Topf zerlassen. Sie darf nicht braun werden. Das Mehl einrühren und 1-2 min auf kleinster Flamme anschwitzen. Auch das Mehl darf nicht braun werden. Dann 500 ml Spargelbrühe abmessen und dazugeben. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen lassen.

Die Sauce sollte mindestens 15 min auf kleinster Flamme kochen, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Rühren Sie häufig um, damit die Sauce nicht ansetzt. Ist die Béchamelsoße zu dick, wird sie mit etwas Spargelbrühe verdünnt.

Eine Pfanne von etwa 20 cm Durchmesser auf großer Flamme erhitzen. Den Boden mit Öl einfetten. Mit einem Schöpflöffel gibt man soviel Teig hinein, daß der Pfannenboden bedeckt ist. Damit der Teig gut auseinander läuft, sollten sie die Pfanne kippen. Der Pfannkuchen ist nach 1-3 min auf der Unterseite gebräunt – je nach Hitze. Er löst sich dann leicht vom Pfannenboden. Sie wenden ihn am besten mit einer Palette und backen ihn weitere 1-3 min Auf einen Teller gleiten lassen. Die Pfanne jeweils nach Bedarf neu einfetten und weitere Pfannkuchen backen, mit denen man ebenso verfährt. Unser Rezept ergibt 12 Pfannkuchen. Die eine Hälfte mit den Pilzen füllen, in die andere den gekochten Schinken einrollen. Bis zum Servieren warm stellen.

Während die Pfannkuchen backen, zur Fertigstellung des Spargelgemüses die Spargelstücke in die Béchamelsoße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb und Crème fraîche verrühren, etwas heiße Sauce dazugeben. Zum Legieren Eigelb und Crème fraîche zur Sauce geben. Nicht mehr kochen lassen, damit das Eigelb nicht ausflockt. Noch einmal abschmecken. Die gefüllten Pfannkuchen mit dem Spargelgemüse servieren.

**Tips:**

- Kochen Sie einen Teil der nochmals gewaschenen Spargelschalen und Endstücke 5 min aus, bevor Sie in dieser Spargelbrühe die eigentlichen Stangen bzw. Stangenabschnitte garen. So wird das Spargelaroma intensiver. Achten Sie jedoch darauf, daß die Spargelbrühe nicht zu bitter schmeckt.
- Vor dem Backen kann der Pfannkuchenteig auch mit kohlesäurehaltigem Mineralwasser auf die richtige Konsistenz verdünnt werden.

# Spargelauflauf

**Eine Kombination milder Zutaten – leicht bitterer Spargel, Nudeln, Emmentaler und gekochter Schinken.**

## 4 Personen:

1 kg Spargel,  
500 g breite Bandnudeln,  
200 ml Sauerrahm,  
3 EL zimmerwarme Butter,  
200 g gekochter Schinken,  
200 g Emmentaler,  
1 Bund Schnittlauch,  
Salz,  
Pfeffer,  
nach Belieben frisch geriebene Muskatnuß



Der Spargel wird gewaschen und geschält. Dann entfernt man das holzige Ende und schneidet die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke. Das Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spargelstücke je nach Durchmesser in 7-10 min bißfest kochen. Den Spargel abseihen und die Spargelbrühe aufheben. Man läßt den Spargel gut abtropfen und stellt ihn dann beiseite. Die Bandnudeln in Salzwasser nach Anleitung kochen, bis sie weich, aber noch bißfest sind. Abgießen und sofort, noch im Sieb, 2 EL Butter unterrühren, damit die Nudeln nicht aneinander kleben. Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Sauerrahm mit 3-4 EL Spargelbrühe verdünnen. Den Schinken klein schneiden und den Käse reiben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Man buttert eine große Auflaufform aus und gibt die Hälfte der Nudeln hinein, darauf die Hälfte des Spargels, darüber die Hälfte des Schinkens, des verdünnten Sauerrahms, der Schnittlauchröllchen und ein Drittel des Emmentalers. Mit Salz, Pfeffer und, nach Belieben, einer Prise frischgeriebener Muskatnuß abschmecken. Eine zweite Lage in derselben Reihenfolge darüber schichten. Den Abschluß bilden die restlichen zwei Drittel des Emmentalers. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) in etwa 20-30 min knusprig braun backen. Der Auflauf ist fertig, wenn er am Rand brodeln. 5-10 min stehen lassen, damit er sich etwas setzt.

**Tips:**

- Nehmen Sie zum Nudelkochen einen großen Topf und rechnen Sie mit 3 l Wasser und 1 EL Salz für 500 g Nudeln. Für mehr Nudeln nehmen sie einfach etwas mehr Wasser. Geben Sie 1 EL Öl ins Kochwasser, um ein Zusammenkleben der Nudeln zu verhindern.
- Die beste Garprobe beim Nudelkochen heißt Kosten, Kosten, Kosten. Starten Sie damit etwa 1-2 min vor Ablauf der angegebenen Garzeit. Fischen Sie alle 10-20 sec eine Nudel aus dem Topf und probieren Sie, ob diese weich, aber immer noch bißfest ist. Das versteht man nämlich unter *al dente*. Die Nudeln dann sofort abgießen. Wenn Sie die Nudeln für einen Salat oder einen Auflauf verwenden, schrecken Sie sie mit kaltem Wasser ab. Bei heißen Nudeln, die sofort gegessen werden sollen, ist das Abschrecken so ziemlich die größte Sünde, die man begehen kann.

## Badische Götterspeise

**Eine Weinschaumcreme auf Löffelbiskuits mit Früchten – Badens Antwort auf Tiramisu.**

**Für 4 Personen:**

4 Eier,  
4 EL Zucker,  
2 EL Maisstärke,  
500 ml trockener Weißwein,  
125 g Löffelbiskuits,  
100 g eingelegte Früchte (Sauerkirschen, Aprikosen, Pfirsiche),  
nach Belieben 1 Banane,  
100 g Mandelblättchen



Eigelb und Eiweiß trennen. Zunächst schlägt man das Eigelb mit dem Zucker schaumig und rührt die Stärke mit einem Holzlöffel unter. Dann schlägt man die Eiweiß steif und hebt sie unter die Eigelbe. Den Wein erhitzen, bis sich am Rand des Topfes kleine Bläschen zeigen. Man gibt das Eigemisch in den Topf und rührt es mit dem Schneebesen unter. Das Eigemisch sollte abbinden. Aprikosen und Pfirsiche in kleine Stücke, Banane in dünne Scheiben schneiden.

Man legt eine rechteckige Schale mit der Hälfte der Löffelbiskuits aus und gibt die Hälfte der Weinschaumcreme darüber. Ebenso die Hälfte der Aprikosen-, Pfirsich- und Bananenstücke. Eine weitere Schicht in der beschriebenen Weise aufbauen. Mandelblättchen darüber streuen und 2-3 h kalt stellen.

**Tip:**

- Die Eisschaummasse soll im Wein abbinden. Der Topfinhalt darf nicht zu kalt sein, denn dann bindet sie nicht ab. Sie darf aber auch nicht zu heiß werden, denn dann flocken die Eier aus. Ideal ist eine Temperatur von 80-82 °C. Ob sie diese Temperatur erreicht haben, können Sie mit einem Zucker- oder Küchenthermometer messen. Am Rand der Flüssigkeit zeigen sich dann die ersten Bläschen. Auch bei der italienischen Zabaione, dem Sabayon und der mit Eigelb angegedickten Vanillesauce muß die Flüssigkeit auf 80-82 °C erhitzt werden.