

Spargel

Kleine Geschichtsstunde:

Der botanische Name Asparagus kommt aus dem Griechischen und heißt „junger Trieb“. Auch Spitznamen hatte das Spitzengemüse: Weißes Gold, kaiserliches Gemüse, essbares Elfenbein. Die Hochschätzung ist kaum zu überhören, denn die Delikatesse war im 16. Jahrhundert ausschließlich Aristokraten vorbehalten. Als saisonale Feinkost hat Spargel heute wieder etwas von seiner einstigen Exklusivität zurück gewonnen: Er zählt zu den teuersten Gemüsesorten der Welt!

Stellen Sie Ihr Spargelgericht zusammen:

Portion Stangenspargel aus dem Ries Krater
mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln

klein (220g*) 10,80 €

groß (440g*) 14,80 €

*Gewicht Stangenspargel geschält, roh

Leckereien zum Spargel

mit Schinken roh und gekocht 3,90 €

mit paniertem Schnitzel 3,90 €

mit Bärlauch Maultäschle 4,90 €

mit Schweinefilet 5,90 €

Saibling Filet 7,90 €

Hüftsteak 200 g 10,90 €

Rib Eye 200 g 12,90 €

In Spargel stecken **viele Vitamine und Mineralstoffe**, gleichzeitig schlägt das Stangengemüse aber kaum mit Kalorien zu Buche: **100 Gramm Spargel haben nur etwa 18 Kilokalorien** beziehungsweise 74 Kilojoule. Durch den hohen Kaliumgehalt wirkt Spargel **entwässernd**.