

Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

Schinken und Spargel

Richtig essen – besser in Form: Zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach

Von Mitte April bis zum 24. Juni ist Saison für heimischen Spargel. Eine Zeit, in der auch Schinkenliebhaber auf ihre Kosten kommen.

Spargel und Schinken harmonieren perfekt. Als Suppe, Salat oder warme Mahlzeit mit Kartoffeln. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Die Wahl des Schinkens bleibt dem individuellen Geschmack überlassen. Gekochter Schinken eignet sich ebenso wie geräucherter Knochenschinken oder luftgetrockneter Parmaschinken. Spargel mit Bratwurst, Kasseler, Mettklößchen oder Roastbeef schmeckt ebenfalls köstlich. Fragen Sie Ihren Fleischer nach weiteren Spezialitäten.

Gesund und lecker

Mit 18 Kalorien je 100 Gramm zählt Spargel zu den sehr kalorienarmen Gemüsesorten. Ein Pfund dürfen sich Figurbewusste ohne Reue schmecken lassen. Herausragender Mineralstoff ist Kalium. Es fördert die Wasserausscheidung über die Nieren. Die

Pfund-Portion deckt bereits den halben Tagesbedarf einer erwachsenen Frau. Das Gleiche gilt für die Vitamine B1 und B2. Das Vitamin C darin reicht sogar für einen ganzen Tag. Für Frauen mit Kinderwunsch interessant: Das Pfund Spargel enthält 430 Mikrogramm Folsäure. Damit ist der Tagesbedarf mehr als gedeckt. Folsäure gehört zum Vitamin-B-Komplex. Eine ausreichende Zufuhr vor und während der Schwangerschaft schützt das Ungeborene vor dem Neuralrohrdefekt, dem so genannten offenen Rücken. Auch Menschen mit Gicht dürfen sich die aromatischen Stangen schmecken lassen. 25 Milligramm Harnsäure enthalten 100 Gramm. Eine gute Portion, zusammen mit einigen Kartoffeln, etwas fettarmer Soße oder Käse ergibt eine leckere Mahlzeit, die in die harnsäurearme Ernährung passt. Hierbei sind bis zu 500 Milligramm Harnsäure täglich erlaubt.

Kalorien: Zubereitung macht's

Sauce Hollandaise, zubereitet mit viel Butter und Eigelb, verwandelt das Spargelgericht in eine Fett-, Cholesterin- und Energiemahlzeit.

Inzwischen gibt es zahlreiche Soßen aus Packung und Tüte, bei denen es kaum anders aussieht, wenn sie nach Anleitung zubereitet werden. Wer es weniger gehaltvoll mag, kann auf die klassische Mehlschwitze zurückgreifen. Noch

fettärmer wird's, wenn das Spargelwasser mit etwas angerührtem Mehl oder Soßenbinder gebunden wird. Nach Bedarf mit Salz oder gekörnter Brühe, etwas Zitronensaft, weißem Pfeffer und einem Löffel Crème fraîche abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Etwas geriebener Gouda in der Soße aufgelöst, ergibt eine leckere Käsesoße.

REZEPTE

Spargelreis mit Hähnchenbrust

Rezept für vier Personen
1200 Gramm geschälten Spargel in 5 Zentimeter lange Stücke schneiden. 600 Gramm Hähnchenbrust würfeln. 1 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, den Spargel rund fünf Minuten darin garen, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Fleischwürfel und 400 Gramm Reis in der Spargelbrühe garen. Die Flüssig-

keit sollte aufgesogen sein, ansonsten abgießen. Mit etwas Currypulver, weißem Pfeffer und Salz abschmecken. 40 Gramm Butter erhitzen, die Spargelabschnitte darin erwärmen. Alles vorsichtig mit dem Reisfleisch vermengen.
Nährwerte pro Person: Etwa 632 Kalorien, 10 Gramm Fett, 123 Milligramm Cholesterin, 428 Milligramm Harnsäure.

Spargelsalat mit Roastbeef

Rezept für vier Personen
750 Gramm geschälten Spargel in feine Scheiben schneiden. 2 dünne Lauchstangen waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Aus 150 Gramm Joghurt, 100 Gramm Schmand, 2 Esslöffeln Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 Esslöffeln feingehackter Petersilie eine Soße zubereiten.

Spargel, Lauch und Soße vorsichtig vermengen, eine halbe Stunde ziehen lassen. 250 Gramm Roastbeef in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Salat anrichten. Dazu Baguette reichen.
Nährwerte pro Person: Etwa 206 Kalorien, 10 Gramm Fett, 66 Milligramm Cholesterin, 136 Milligramm Harnsäure.

Empfindliches Gemüse

Spargel hat seinen Preis. Der Aufbau ist aufwändig und kostenintensiv, die Erntezeit begrenzt. Frischen Spargel erkennt man an nassen weißen Schnittflächen. Trockene graue Schnittflächen sowie gummiartige Stängel weisen darauf hin, dass das Gemüse schon vor längerer Zeit gestochen wurde. Eingeschlagen in ein

feuchtes Tuch ist ungeschälter Spargel im Kühlschrank einige Tage haltbar. Schälen Sie dünn mit einem Spargel- oder Sparschäler von der Spitze Richtung Schnittfläche. Zum Schluss die Schnittfläche so knapp wie möglich nachschneiden. Garen Sie Spargel in wenig Wasser oder Brühe etwa 10 Minuten. Verwenden Sie das Kochwasser für Suppe oder Soße.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft:

