

Es ist Zeit für ...

PASTA MIT SPARGEL UND SCHINKEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g grüner Spargel
- 350 g Mini-Vollkorn-Penne
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Sahne
- 100 g Kräuter-Frischkäse
- 1 Pck. gemischte italienische TK-Kräuter (50 g)
- Salz und Pfeffer
- 80 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
- 3-4 Stängel Basilikum

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Endstücke abschneiden. Dann die Spargelstangen schräg in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Die Vollkornnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Spargelstücke dem Kochwasser hinzufügen und bis zum Schluss mitgaren.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Sahne und Frischkäse in einer großen Pfanne unter Rühren aufkochen lassen. Die gefrorenen Kräuter zufügen, unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln und Spargel in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit den Tomaten in die Sahne-Kräuter-Sauce geben, untermischen und 2-3 Minuten ziehen lassen. Schinken mundgerecht zerpfücken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, abreiben. Den Schinken und das Basilikum auf den Nudeln verteilen.



SPARGEL

GRÜNER SPARGEL

Nachdem der weiße Spargel den Grünen fast komplett von deutschen Speisekarten verdrängt hatte, erfreut er sich seit einigen Jahren wieder wachsender Beliebtheit. Die Saison des grünen Spargels beginnt etwas früher als die des weißen Spargels, nämlich bereits ab April und endet im Juli. Da grüner Spargel allerdings weltweit angebaut wird, ist er in Supermärkten fast ganzjährig erhältlich. Ein Vorteil in der Zubereitung ist, dass grüner Spargel nicht geschält werden braucht. Und das sollte er auch nicht, denn die meisten seiner zahlreichen Vitamine stecken direkt unter der Schale. Die Stangen werden also einfach abgewaschen und das untere Ende wird abgebrochen.

EINKAUF & LAGERUNG

Frische Spargelstangen haben die Eigenschaft leicht zu quietschen, wenn sie aneinander gerieben werden. Beim Anschnitt duftet er frisch und es tritt etwas Saft aus. Bei älterer Ware ist das Stangenende trocken oder bräunlich verfärbt. Sobald der Spargel säuerlich riecht, sollte er keinesfalls mehr gekauft werden.

Nach dem Einkauf sollten die frischen, ungeschälten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden. In diesem Wickel hält er sich etwa 4 Tage im Kühlschrank. Allerdings ist direkter Wasserkontakt nicht ratsam – das führt zu einem wässrigen Geschmack. Für den Genuss des Gemüses außerhalb der Saison, die in der Regel von Mitte März bis zum Johannistag geht, kann frischer, geschälter Spargel bis zu einem halben Jahr problemlos eingefroren werden. Eines gibt es dabei allerdings zu beachten: Spargel unbedingt einlagig einfrieren.

