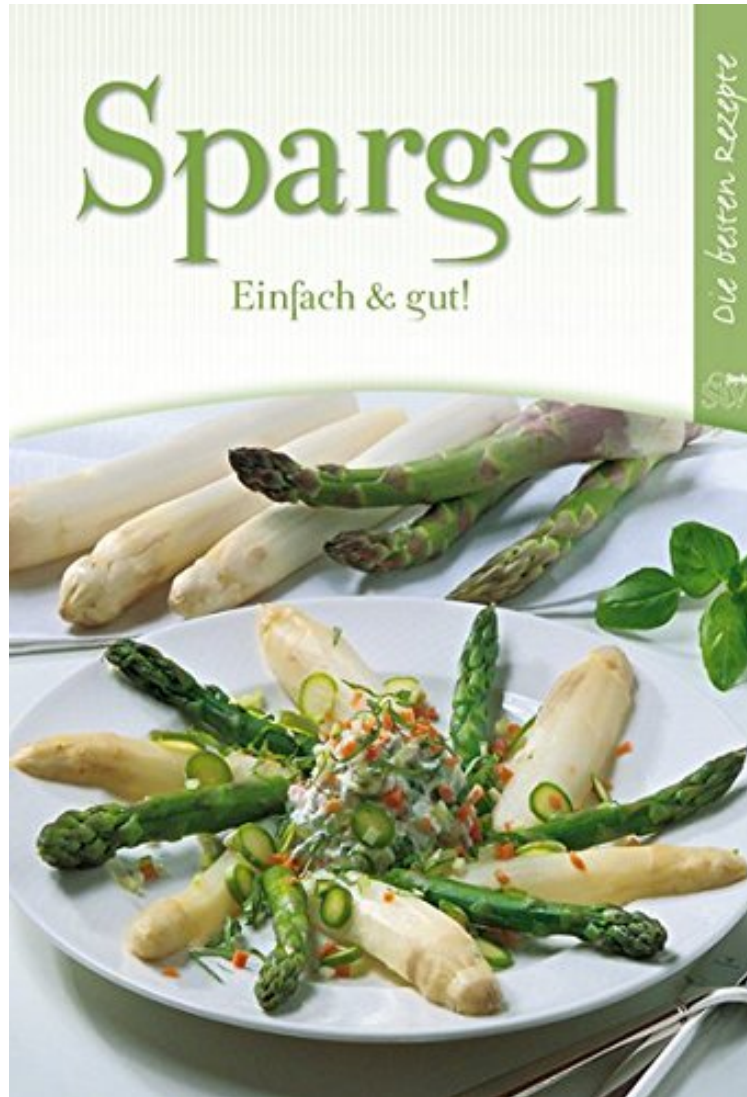


[PDF] Spargel: Einfach gut!

## Spargel: Einfach gut!

Von Stocker, L

ePub / \*DOC / audiobook / ebooks / Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1484421 in BcherVerffentlicht am: 2009-02-01Einband:  
Taschenbuch78 Seiten | File size: 79.Mb

**Von Stocker, L : Spargel: Einfach gut!** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Spargel: Einfach gut!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Rechtzeitig vor Saisonbeginn! Freuen Sie sich schon jetzt auf " Spargel mit Wiesenkrutercreme",Von Helga KnigBald beginnt die neue Spargelsaison. Dieses kleine Bchlein liefert die besten Rezepte.Einst galt der Spargel auch bei uns als wichtige Heilpflanze. Bereits vor rund 5000 Jahren, im alten China, wurde sie gegen Husten, Harnverhaltung und Geschwre verordnet. Rund ums Mittelmeer wurde Spargel ursprnglich als Arzneipflanze gezogen und erst ab dem 17.

Jahrhundert feierte er als Luxusspeise seinen Einzug in die europäischen Fürstentümer. Der Spargel hat extrem wenig Nährstoffe - nur zwölf bis 20 Kalorien je 100g - dafür aber viele Ballaststoffe. Hinzu kommen reichlich Vitamin A, B-Komplex und C, viel Eisen, auch Kalium, Phosphor, Kalzium und Jod. Neben Glykosiden, Flavonoiden und Saponinen ist das "Asparagin" am interessantesten. Es handelt sich dabei um eine Aminosäure, die zuerst wichtig im Harnzyklus ist. Man erfährt eingangs neben den soeben kurz zusammengefassten Infos auch wie man Spargel lagert und wie man ihn isst. Die Rezepte sind untergliedert in: Salate/ Vorspeisen, Suppen, Hauptsache Spargel, Spargel als Beilage, Saucen. Die Zutaten zu allen Rezepten sind gut nachvollziehbar aufgelistet, die Zubereitungszeit wird jeweils genannt. Vorbereitung und Zubereitung wird Schritt für Schritt bestens erklärt. Da ich aus einer Spargelgegend komme, bin ich stets an neuen Kreationen interessiert und in diesem Buch werden wirklich viele neue Gerichte geboten. Besonders gefallen mir die Vorspeisen-Rezepte: "Weißes Spargelmousse mit Kresse Vinaigrette"; "Millefeuilles von Blattspinat und Kohlrabi mit Lachsforellenkaviar und Spargelbutter" und die "Spargel-Schaumsuppe". Bei "Hauptsache Spargel" möchte ich von den grundsätzlich tollen Rezepten folgende hervorheben: "Spargel auf Sabayon mit gefüllten Kohlblättern", "Gefüllte Spargelpasteten", "Spargel-Torte mit Schinken" und "Spargel mit Wiesenkrütercreme". Gerichte, in denen der Spargel die Beilage darstellt, habe ich besonders aufmerksam gelesen, weil ich meine, dass der Spargel nicht zu allen Fleischsorten mundet und am besten mit hellem Fleisch, wie etwa Kalb harmoniert. "Kalbsfilet mit Spargel und diesjährigen Kartoffeln" ist eine perfekte Kreation. Sehr delikate auch ist das Rezept "Glacierter Spargel mit Kaninchenrücken" und "Gegrillter Alpenlachs mit gebratenem weißem Spargel". Die neuen Spargelgerichte sind einen Versuch wert. Zu deren tatsächlichem Geschmacksergebnis kann ich allerdings derzeit noch keine Stellung nehmen. "Spargeleis" ist für mich bislang noch ein geschmackliches Geheimnis. Die "Sauce mousseline" ist eine schöne Alternative zur "Sauce hollandaise". Ihr wird mein besonderes Augenmerk gelten, wenn ich im Frühjahr Spargel zubereite.

**Kurzbeschreibung Spargel-Vielfalt für jedermann** Man muss kein Haubenkoch sein, um Spargel aus der eigenen Küche genießen zu können. Und man muss auch nicht jede Menge Zeit haben. Weißes Spargelmousse mit Kresse Vinaigrette, Fischsuppe mit Spargel und Pilzen, Spargelschaumsuppe, Kalbsfilet mit Spargel und heurigen Kartoffeln, Tagliatelle mit Spargel, Spargelomelett wie schnell und leicht sich diese Köstlichkeiten rund um die ganz besondere Stange zubereiten lassen, verrät das Buch Spargel aus der Reihe Einfach gut.