



# Die Münchner Wochenmärkte

## Spargel Sorten und Rezepte

### Spargelrisotto



#### Zubereitung

Den Spargel schälen. Aus den Schalen mit Wasser, Salz, einem Stück Butter und einer Prise Zucker einen Sud kochen. Nach 20 Minuten abseihen. Den Spargel in kleine, ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotten fein hacken. In einem Topf mit Olivenöl Schalotten und Knoblauch andünsten. Den Reis hinzugeben und solange rühren, bis die Reiskörner von einem Fettfilm überzogen sind. Wenig Wein hinzufügen und diesen immer erst verdampfen lassen, dann wieder ein wenig zugießen, bis der ganze Wein aufgebraucht ist. Nach und nach Spargelsud angießen und immer erst nachgießen, wenn die Flüssigkeit eingekocht ist. Ca. 20 Minuten bei offenem Topf unter dauerndem Rühren garen lassen. Nach 5 Minuten Garzeit den Spargel hinzugeben. Der Reis soll weich sein, aber noch einen festen Kern haben. Zum Schluss die Sahne, die Butter und den Parmesan unterrühren und den Risotto sofort servieren.

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Risottoreis, z. B. Arborio  
3 EL Olivenöl, kalt gepresst  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 kg weißer Spargel  
Salz · 1 Prise Zucker  
150 ml süße Sahne  
100 g geriebener Parmesan  
250 ml trockener Weißwein  
150 g Butter

Landeshauptstadt München  
**Kommunalreferat**  
Markthallen München  
Schäftlarnstr. 10  
81371 München

[www.markthallen-muenchen.de](http://www.markthallen-muenchen.de)

Fotos: Fotolia  
Druck: Druckerei Vogl  
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

**Raum und Ressourcen für München**

### Münchner Wochenmärkte

**Au**  
**Mariahilfplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Berg am Laim**  
**Baumkirchner Str. 22b–26**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Blumenau**  
**Blumenauer Straße 2–16**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

**Bogenhausen**  
**Rosenkavalierplatz**  
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

**Feldmoching**  
**Walter-Sedlmayr-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Freimann**  
**Karl-Köglsperger-Str. 11–17**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Fürstenried-Ost**  
**Berner Str./Ecke Züricher Str.**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Fürstenried-West**  
**Schweizer Platz/  
Graubündener Straße**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Giesing**  
**Giesinger Bahnhofsplatz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Großhadern**  
**Heiglhofstraße 1–11**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Hadem**  
**Guardinistraße 90–110  
und 71–87**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Haidhausen**  
**Weißburger Straße 2–10**  
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

**Hasenberg**  
**Blodigstraße 4**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

**Johanneskirchen**  
**Fritz-Meyer-Weg 38–46**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Lerchenauer See**  
**Franz-Fackler-Straße/  
Ecke Lasallestraße**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Messestadt Riem**  
**Willy-Brandt-Platz**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr

**Milbertshofen**  
**Curt-Mezger-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Moosach**  
**Nanga-Parbat-Straße 1–11**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

**Neuauubing**  
**Mainastr. 69–71**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Neuhausen (Arnulfpark)**  
**Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr

**Neuhausen**  
**Rotkreuzplatz**  
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

**Neuperlach**  
**Hanns-Seidel-Platz**  
Dienstag, 8 bis 17 Uhr  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Perlach**  
**Pfanzeltplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Schwabing**  
**Münchner Freiheit**  
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

**Sendling**  
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19  
und Innenhof Wohnanlage**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

**Solln**  
**Fellererplatz**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Thalkirchen**  
**Schäftlamstraße 179**  
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

**Trudering**  
**Friedenspromenade  
(ggü. Nr. 73a–85)**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Untergiesing**  
**Hans-Mielich-Platz**  
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

**Untersendling**  
**Resi-Huber-Platz und  
Margaretenplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

#### Zubereitung

Spargel schälen und zubereiten (siehe Innenseite).

#### Sauce hollandaise:

Eigelbe mit Wasser, Zitronensaft und Salz in einer wärmebeständigen Schüssel verquirlen. Die Masse im heißen, nicht kochenden Wasserbad cremig rühren und dann sofort aus dem Wasserbad nehmen, da die Creme sonst wieder flüssig wird. Butter bei schwacher Hitze schmelzen und zunächst tropfenweise, dann teelöffel- und zuletzt esslöffelweise mit dem Schneebecken unter die Creme schlagen. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und eventuell Salz abschmecken und in eine vorgewärmte Sauciere füllen. Dazu schmecken in Butter mit feiner Petersilie geschwenkte Frühkartoffeln.

Ganz klassisch passt zu diesem Gericht auch fein geschnittener roher oder fettfreier gekochter Schinken – und ein edler, gut gekühlter Weißwein wie zum Beispiel ein Riesling aus heimischem Anbau.

### Spargel mit Sauce hollandaise



#### Zutaten für 4 Portionen

2 kg frischer Spargel  
1 TL Salz  
2 Würfelzucker  
4 Eigelb  
2 EL Wasser  
2 TL Zitronensaft  
200 g Butter  
weißer Pfeffer  
Cayennepfeffer







## Das »königliche« Gemüse

**Gattung *Asparagus officinalis***  
**(Gemeiner Spargel oder Gemüsespargel)**  
**aus der Familie der Liliengewächse**

### Botanik

*Asparagus officinalis* ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der ca. 35 cm tief unter der Erdoberfläche liegende Wurzelstock überwintert. Im Frühjahr, wenn sich das Erdreich erwärmt, treibt die Staude zahlreiche Sprossen: die uns bekannten Spargelstangen, die dem Tageslicht entgegenwachsen. Sie sind mit feinen, schuppenförmigen Schutzblättern bedeckt und bilden am Sprossende ein Köpfchen.

### Historisches

Spargel ist als Gemüse und als Heilpflanze schon sehr lange bekannt. Bereits die Ägypter verwendeten ihn vor 4.500 Jahren und den alten Griechen galt er als Arzneimittel. Die Römer machten ihn nördlich der Alpen bekannt, doch geriet er in Vergessenheit. Erst im 16. Jahrhundert wird sein Anbau erneut erwähnt – die ersten deutschen Spargelbeete legte man im Stuttgarter »Lustgarten« an.

### Verbreitung

Heute ist das feine Gemüse in allen Ländern der gemäßigten und warmen Klimazonen beheimatet – überall dort, wo ein lockerer und sandiger, nicht zu feuchter Boden gute Bedingungen für die aufwendige Spargelkultur bietet. Wichtige Anbauländer sind Deutschland, Frankreich, Spanien, Belgien, die Niederlande und Griechenland.

Die deutschen Hauptanbauggebiete liegen in Nordbaden (u. a. Bruchsal, Schwetzingen), in der Lüneburger Heide, in Rheinland-Pfalz, Südhessen und Bayern.

### Anbau

Der Spargel bietet eine große Sortenvielfalt. Er wird jedoch meistens nach Anbaugebieten im Handel ausgelobt. Grundsätzlich gilt: Die Farbe des Spargels sagt nichts über die Sorte, aber alles über die Art des Anbaus aus.

### Qualität

Je gleichmäßiger die Stangen gewachsen sind, desto höher ist die Qualität – und ihr Preis. Auch die Dicke des Spargels ist ein Qualitätsindiz: Sehr dünne Stangen bringen nicht nur viel Abfall, sondern deuten auch auf zu viel Trockenheit während des Wachstums hin.

Beste Qualität bieten gerade gewachsene Stangen mit festen, geschlossenen Köpfen und hellen, frischen Schnittenden ohne Einschrumpfung oder Verfärbung.

Der Handel unterscheidet zwischen

- Stangenspargel,
- Brechspargel (mit/ohne Kopf),
- Kopfabschnitten bzw. Spargelköpfen.

### Inhaltsstoffe

Spargel besteht zu 93 % aus Wasser und hat daher nur ca. 17 kcal pro 100 g. Neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält er Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B1, B2, C, E und Folsäure. Man schreibt ihm eine beruhigende und nervenstärkende Wirkung zu.

### Ernte und Saison

Bei warmem, feuchtem Wetter wächst der Spargel bis zu 7 cm am Tag. Geerntet wird vorzugsweise frühmorgens und immer per Hand, was die Stangen relativ teuer macht. Traditionell dauert die Spargelsaison in Deutschland von Mitte/Ende April bis zum Johannistag (24. Juni) gemäß der alten fränkischen Bauernregel »Kirschen rot, Spargel tot.«

In Frankreich, Italien und Spanien währt die Spargelsaison länger, im Herbst und Winter wird Spargel aus Südafrika, Süd- und Mittelamerika importiert.

**Alte Bauernregel:  
Bis Johanni nicht vergessen –  
7 Wochen Spargel essen.**



### Weißer Spargel

Der weiße Spargel, auch Bleichspargel genannt, ist die bei uns begehrteste Sorte. Damit er kein Sonnenlicht abbekommt und von der Spitze bis zum Stangende makellos weiß bleibt, wird er in aufgeworfenen Erddämmen, vor Sonnenlicht geschützt, kultiviert und bereits gestochen, bevor er seinen Kopf aus der Erde strecken will. Er ist besonders zart und unvergleichlich fein im Geschmack.



### Grüner Spargel

Grüner Spargel wächst in ebenen Beeten unter voller Lichteinwirkung heran. Stange und Kopf färben sich daher durch und durch grün. Der Grünspargel hat dünnere Stangen und eine zartere Schale als der Bleichspargel und muss daher nur am unteren Drittel der Stange geschält werden. Er benötigt eine kürzere Garzeit und hat ein kräftig würzig-nussiges Aroma.



### Weitere Sorten

Spargelstangen mit hellen Stangen und violetten oder grünen Köpfen kommen aus Hügelbeeten, waren aber kurze Zeit der Sonne ausgesetzt – was den Geschmack nicht beeinträchtigt!

Es gibt auch spezielle rosa- bis purpurfarbene Sorten, die bei uns jedoch keine Bedeutung auf dem Markt haben.

Ebenso kommen zahlreiche Varianten des grünen Spargels vor, so der Mini-Grün- oder Thai-Spargel, der ährenartige Köpfe ausbildet.



### Zubereitung

Spargel kann roh, zum Beispiel in Salaten, verzehrt werden. Die im Spargel enthaltene Asparaginsäure entfaltet ihren typischen Geschmack jedoch erst durch das Kochen:

Spargel waschen und schälen (bei Bleichspargel unterhalb des Kopfes beginnen, zum Ende hin etwas dicker; bei grünem Spargel nur das untere Drittel) und Ende abschneiden.

Mit Küchengarn zu Bündeln von 8 bis 10 Stangen binden.

Spargelbrühe: Schalen und -abschnitte in Wasser mit Salz, Zucker und wenig Butter aufkochen, danach abseihen.

Spargelbrühe (eventuell noch abschmecken) in länglichem oder hohem Topf mit Einsatz zum Kochen bringen, Spargel darin 15 bis 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, herausnehmen und heiß servieren.

