

Gegrillter Grüner Spargel mit Bacon Umwickelt



Die Spargelsaison ist von April bis Juni in Deutschland. Die Spargelzeit ist sehr begrenzt, schon am 24. Juni, dem Johannistag, ist die Saison für den fein-nussigen Asparagus wieder vorbei.

Man unterscheidet zwischen Weiß- (oder Bleich-) und Grünspargel. Bei ersterem werden die Sprossachsen geerntet, bevor sie an die Erdoberfläche gelangen. Grüner Asparagus wird oberirdisch angebaut und durch die Fotosynthese grün. Weißer Spargel befindet sich hingegen während des gesamten Reifungsprozesses in der Erde und hat keine Gelegenheit, sich zu sonnen.

Die Spargeltriebe werden in Europa je nach Region von März bis Juni geerntet und sind als Gemüse besonders geschätzt. In Deutschland überwiegt heutzutage der Verzehr von Bleichspargel, in englischsprachigen Ländern (so wie früher auch in Deutschland) der von Grünspargel.

Spargel ist ein sehr empfindliches Gemüse und sollte von der Ernte bis zur Zubereitung sorgsam behandelt werden. Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch einwickelt.

Für den grünen Spargel gibt bis jetzt keine Handelsklassenbezeichnungen, um die Qualität des Spargels besser einschätzen zu können.

Verantwortlich für den strengen Geruch des Urins nach dem Verzehr von Spargel ist der im

Spargel enthaltene Aromastoff Asparagusinsäure, der im Körper enzymatisch gespalten wird. Die dabei entstehenden schwefelhaltigen geruchsintensiven Verbindungen werden über den Urin ausgeschieden.

Spargel ist ein vitaminreiches Gemüse und hat zugleich wenige Kalorien. Spargel enthält in einem Kilo lediglich 180 Kalorien.

Gegrillter grüner Spargel im Bacon Mantel

Zutaten:

6 Stange/n grüner Spargel
12 Scheibe/n Frühstücksspeck
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Von den Spargelstangen die unteren Enden ein wenig abschneiden, da diese Holzig sein können. Einölen, salzen und pfeffern. Jeden Spargel mit zwei Scheiben des Bacons fest umwickeln. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten grillen, dabei mehrmals Wenden, bis der Bacon schön kross ist und die Spargel noch bissfest sind.

Zu diesem Gericht passt ein schöner Weiß Wein.