

The background image shows a table setting for a meal. In the center is a bowl of creamy asparagus soup topped with croutons and fresh herbs. To the left is a long, golden-brown bread roll. To the right is a silver spoon and fork resting on a white napkin tied with a piece of twine. In the background, there are several vases with flowers and a dark mug.

# Frühling Ein Besuch am Spargelhof mit typischen Spargelrezepten

## Ein Besuch am Spargelhof mit typischen Spargelrezepte

Von Mitte April bis zum 24. Juni dauert offiziell die Spargelsaison. Darauf freuen wir uns (fast) das ganze Jahr.

**Spargelcremesuppen, knackige Spargelsalate** und viele feine Klassiker wie eine **Spargelquiche, Ofenspargel** oder eine **Tarte mit dem Edelgemüse** schmecken nach Frühling pur.

Das Gemüse harmoniert auch toll mit anderen essbaren Frühlingsboten wie Bärlauch oder Erdbeeren. Wir haben die aromatischen Stangen nicht nur gekauft und verkocht, sondern den Lavantaler Spargelhof Sternath besucht um das Kaisergemüse selbst zu ernten.

## Spargelstechen am Spargelhof

Dabei lernen wir so einiges über das schmackhafte, kalorienarme und besonders gesunde Gewächs. Spargelanbau will gelernt sein – und es gibt in Österreich auch nur ausgewählte Standorte wo sich Spargel anbauen lässt. Er braucht sandige Böden und Wärme.

Im südlichen Kärnten – genauer gesagt im Lavantal fühlt er sich besonders wohl. So wächst und gedeiht nicht nur der klassische weiße „königliche“ Spargel (unter aufgespannten Bahnen die als eine Art Gewächshäuser funktionieren), sondern auch grüner Spargel, der nicht geschält werden muss und über der Erde wächst.

Eine österreichweite Rarität „steht“ auch im Lavantal – dunkelviolette Stangen ragen aus der Erde – diese besondere, italienische Spargelsorte, die dem grünen Spargel ähnelt aber durch eine nussige Note und durch die besondere Farbe besticht, braucht besonders viel Wärme.



Spargelbäuerin Anna Sternath erzählt uns so einiges über die Pflege und Ernte – so auch, dass auf einem Feld die erste Ernte nach drei Jahren möglich ist und nach 10 Jahren Schluss ist. Der Spargel laugt den Boden aus.

Am meisten fasziniert hat uns die Tatsache, dass das aromatische Gemüse bei Idealtemperaturen bis ca. 15 cm pro Tag wächst. Das ist aber selten.

Nach einem lehrreichen Spaziergang darf ich es selbst probieren und die weißen Spitzen die aus der Erde ragen mit dem speziellen Spargelstecher ernten. Beim grünen Spargel geht das viel einfacher, der wird sobald er groß und dick genug ist, einfach abgeschnitten.

Wir probieren auch gleich roh am Feld und sind begeistert vom guten Geschmack. Natürlich schauen wir nach der Ernte noch im Hofladen vorbei und werden mit allen Sorten ausgestattet die wir mit in „die Kuchl“ nehmen um zwei Spargelgerichte damit zu zaubern.

Eine klassische, cremige Spargelsuppe und einen frühlingsfrischen Spargel-Erdbeer-Salat – beides verfeinert mit knusprigen Croutons von Land-Leben.

# Spargelcreme Suppe

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Zutaten (für 4 Portionen)**

- Bund weißer Lavantaler Spargel (entspricht 500 g)
- 2 Schalotten (mittelgroß/Alternativ 1 Zwiebel)
- etwas Olivenöl
- 800 ml Gemüsesuppe
- 3 EL Olivenöl
- 50 g LAND LEBEN Croutons Natur
- 100 ml Schlagobers
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- optional: 50 ml Weißwein

## **Zubereitung:**

Den Spargel schälen, anschließend die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden. Einige Spargelspitzen zur Seite legen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten und den Spargel darin einige Minuten glasig dünsten.

Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Circa 15-18 Minuten köcheln lassen, bis die Spargelstücke gar sind. In der Zwischenzeit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelspitzen darin für einige Minuten auf mittlerer Hitze schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Anschließend die Croutons kurz im Olivenöl unter Rühren knusprig anrösten. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, anschließend das Schlagobers hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Tipp: wer mag, kann die Suppe mit einem guten Schuss Weißwein verfeinern. Dafür vor dem Aufgießen mit Suppe den Spargel mit Weißwein ablöschen.

Lust auf mehr Spargelrezepte? Hier zum [Spargel Edbeer Salat](#).

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)