



So bleibt der grüne Spargel grasgrün



Tipp von Esther Kern



Sterne Koch Markus Arnold, Küchenchef der Steinhalle in Bern und Ambassador von V-ZUG, liebt grüne Spargeln. Als Profi weiss er, wie man die grüne Farbe stabilisiert – und damit dem Spargel auch noch mehr Geschmack verleiht.

Spargel ist das absolute Lieblingsgemüse von Markus Arnold. «Eines der wenigen, das tatsächlich nur saisonal erhältlich ist», sagt er. «Deshalb freut man sich umso mehr drauf.» Die Zubereitung von grünen Spargeln hat er perfektioniert. Unter anderem mit viel Salz. Warum? «Das Salz stabilisiert das Chlorophyll und das Gemüse wird grasgrün», sagt Markus Arnold. Zudem passe zu Spargeln eben sehr gut, wenn der Salzgehalt etwas höher sei als beispielsweise bei Karotten oder Erbsen. Üblicherweise salzt Arnold das Kochwasser für Gemüse im Verhältnis 10 g Salz/ 1000 g Wasser. Bei den Spargeln gibt er doppelt so viel Salz ins Kochwasser. Seine bevorzugte Art, grüne Spargeln zuzubereiten, verrät er hier auch: Das Gemüse 1 Minute in Salzwasser (20 g / 1000 g Wasser) blanchieren. Dann kurz in Eiswasser geben, bis die Spargeln Zimmertemperatur haben. Jetzt mit Nussbutter bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im Ofen bei 230 Grad Umluft rund 5 Minuten rösten. Dabei etwas bewegen und nach Belieben nochmals bepinseln mit der Butter (oder alternativ mit einem Pflanzenöl). Arnold genießt die so



zubereiteten Spargeln am liebsten mit Lardo und Ponzu, also einer japanischen Würzsauce auf der Basis von Zitrusfrüchten.