

Inga Pfannebecker

KÜCHENRATGEBER

SPARGEL LIEBE



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme
auszuschließen.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0240-6

1. Auflage 2026

GuU 9-0240 02_2026_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Lena Buch

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektorat: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: StockfoodStudios/Maria Brinkop

Fotos: StockfoodStudios/Maria Brinkop; AdobeStock/HL-
PHOTODESIGN.EU

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Ab liebsten mag ich meinen Spargel gebraten mit Pasta, aber die kreativen Klassikerideen unserer Autorin inspirieren zu mehr Vielfalt auf dem Teller.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser

INGA PFANNEBECKER

Aufgewachsen mit Spargel im Garten, ist unsere Autorin ein absoluter Spargelfan und liebt es, mit dem zarten Gemüse zu experimentieren. Denn egal, ob weiß, grün oder violett: Die Stangen lassen sich immer wieder anders zubereiten und bringen den Frühling und vielseitigen Genuss auf den Tisch.



Was macht Spargel so besonders?

Weißer Spargel ist eines der wenigen Lebensmittel, die noch eine echte Saison haben. Die eingeschränkte

Verfügbarkeit – im Gegensatz zu fast allen anderen Gemüsesorten ist er eben nicht das ganze Jahr über erhältlich – macht ihn zu einem raren Genuss. So freut man sich jedes Jahr wieder auf den Beginn der kurzen Spargelzeit.

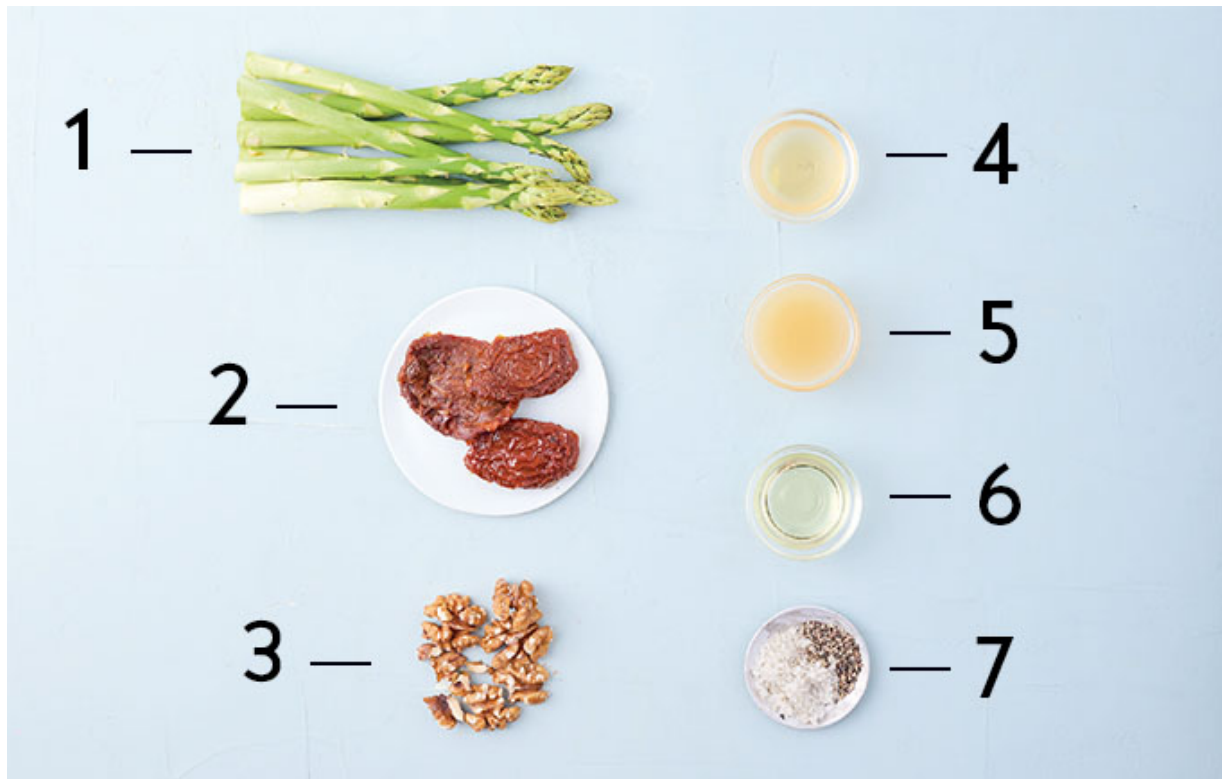
Wie schmeckt das Gemüse am besten?

Den ersten Spargel der Saison liebe ich ganz klassisch mit Butter, Schinken und Kartoffeln. Danach bereite ich ihn nach Lust und Laune zu, experimentiere mit neuen Aromakombinationen oder Zubereitungsarten. Es lohnt sich, Spargel mal nicht zu kochen, sondern im Ofen oder in der Pfanne zuzubereiten. So kommt sein Aroma besonders gut zur Geltung. Es muss auch nicht immer die ganz große Portion sein, Spargel ist schließlich nicht das günstigste Gemüse. Ein paar Stangen im Salat oder im Wokgemüse sind Genuss pur.

Wie gesund ist Spargel eigentlich?

Das Gemüse ist perfekt für die leichte Frühlingsküche. Denn die kalorienarmen Stangen sind leicht verdaulich und bekömmlich, regen den Stoffwechsel an und haben eine entwässernde Wirkung. Mit Ballaststoffen wie Inulin tun sie der Darmflora gut, sie liefern viele Vitamine, Mineralien und zellschützende sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die grünen und violetten Varianten sind wegen ihrer Farbstoffe sogar noch ein bisschen gesünder. Vorsichtig sein beim Genuss sollten allerdings Menschen, die Probleme mit den Nieren haben oder anfällig für Gicht sind. Für alle anderen gilt: unbedingt zugreifen!

SPARGEL MIT NUSS-VINAIGRETTE



1. 400 g grüner Spargel
2. 3 getrocknete Tomaten (in Öl)
3. 20 g Walnusskerne
4. 3 TL Apfelessig
5. 2 TL Apfelsaft
6. 3 TL Walnussöl
7. Salz, Pfeffer

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen im unteren Drittel schälen und knapp bedeckt mit Salzwasser in ca. 8 Min. garen. Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln. Walnüsse ohne Fett anrösten und grob hacken. Apfelessig, Apfelsaft, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Tomaten unterrühren. Abgetropften Spargel mit Vinaigrette auf einem Teller anrichten, mit Nüssen bestreuen.

