

INFORAMA MONATS-REZEPT

APRIL 2017

Spargelflan mit Kräutersauce



Für 4 Personen: 4 kleine Förmchen oder eine grosse Form ausgebuttert

500 g Spargeln
2 EL Butter
1 EL Olivenöl

1 dl Wasser
2 Eier
150 g Crème double
2 El frisch gemahlene(n) Parmesan
2 El frisch gemahlene(n) Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat

1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie glattblättrig
1 Zitrone Saft
5 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spargeln schälen und in Stücke schneiden. Butter, Olivenöl und Wasser in einer Pfanne erhitzen. Spargeln mit aufgelegtem Deckel 15 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten. Abkühlen lassen und pürieren.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Eier schaumig schlagen und mit Crème double und Parmesan mischen. Pürierten Spargel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse in die vorbereitete Form füllen, in eine grössere Form stellen und so viel Wasser hineingiessen, dass die Form bis ca. zur Hälfte gefüllt ist.

35 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis sich der Flan einstechen lässt.

Für die Kräutersauce Schnittlauch, Petersilie und Dill fein hacken, mit dem restlichen Olivenöl und dem Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Flan mit einem Messer vom Rand lösen und auf eine Platte stürzen. Lauwarm servieren und die Kräutersauce darum herum giessen.

DIE ALTEN VÖLKER UND DIE SPARGEL – EINE ZEITREISE

Ägypter, ein Volk der Spargelfeinschmecker?

Grabfresken mit Abbildungen von gebündeltem Spargel sollen belegen, dass schon die Ägypter vor rund 5000 Jahren Spargel gekannt und als "in der Liebe nützlich" geschätzt hätten. Da Spargel in Ägypten jedoch nicht heimisch ist, weicht diese These eher einer unwahrscheinlichen Vermutung. Es könnten auch Holzstückchen sein, die hier für Abbildungen von Spargel gehalten wurden.

Griechen war wild wachsender Spargel als Arzneimittel bekannt

Heute noch werden in Griechenland die Sprossen von Dornenspargel gesammelt, der im Geschmack kräftiger schmeckt als der uns geläufige Gemüsespargel.

Es deutet jedoch nichts darauf hin, dass Spargel von den Griechen in Kultur angebaut wurde. Vielmehr als den feinen, bekömmlichen Geschmack scheinen die Griechen die Verwertbarkeit des Spargels in der Medizin beachtet zu haben. Die älteste bekannte Erwähnung stammt von einem Arzt, Hippokrates aus Kos (ca. 460-370 v. Chr.). Dieser betont die stopfende Wirkung – vermutlich der Spargelwurzel. Die Griechen haben ausserdem Spargel wegen dessen harntreibender Wirkung geschätzt.

Römer haben Spargel wohl erstmals kultiviert

Da Anbau und Bewirtschaftung der Kulturen zu Römerzeiten eine grössere Rolle spielte als bei den Griechen, waren die Römer natürlich auch sehr viel stärker an gartenbaulichen und landwirtschaftlichen Verfahren interessiert.

Von den Römern sind ausführliche Kulturanleitungen überliefert, die aber zum Teil wesentlich von dem heutigen Anbauverfahren abweichen. Die ausführliche Anleitung von Marcus Portius Cato (ca. 234-149 v. Chr.), wie Spargel im Garten angebaut werden könne, deutet darauf hin, dass Spargel bei den Römern ein geschätztes Gemüse war, welches gerne auch als Vorspeise von der wohlhabenden Bevölkerungsschicht genossen wurde.

Spargelanbau in Mitteleuropa

Über die Geschichte des Spargelanbaus im deutschsprachigen Raum ist wenig überliefert. Wahrscheinlich führten die Römer den Spargel nach Mitteleuropa ein. Es wird auch berichtet, dass zurückkehrende Kreuzfahrer in der Mitte des 13. Jahrhunderts Spargelsamen mitgebracht haben. Im Mittelalter entdeckten die Klöster der Spargel als Heilpflanze und als Feingemüse, Spargel wurde hierzulande wohl zunächst vornehmlich als Arzneimittel, weniger als Gemüse angebaut. So war Spargel im amtlichen Arzneibuch vermerkt, musste also in Apotheken vorrätig sein.

Der Spargelanbau als Gemüse verbreitete sich in Frankreich und England zu Beginn des 16. Jahrhunderts. Anfangs des 19. Jahrhunderts war Spargel nur den vermögenden Gartenbesitzern vorbehalten. Erst im Lauf des 19. Jahrhunderts kam der Durchbruch des Spargels: Als "Gaumenfreude des Frühlings" war er von nun an für alle erhältlich.