

Liebe Kunden,

„Königliches Gemüse“ - „Frühlingsluft in Stangen“ - „essbares Elfenbein“, so vielfältig die Vergleiche, so groß ist auch die Faszination, die Spargel immer wieder und durch die Jahrhunderte auf viele Feinschmecker aus allen Erdteilen ausübt.

Wahrscheinlich führten die Römer den Spargel nach Deutschland ein. Spargel wurde hierzulande wohl zunächst vornehmlich als Arzneimittel, weniger als Gemüse angebaut. Während der Spargelanbau als Gemüse in Frankreich und England zu Beginn des 16. Jahrhunderts schon weit verbreitet war, wurden in Deutschland erst um die Mitte dieses Jahrhunderts die ersten Spargelbeete im „Stuttgarter Lustgarten“ angepflanzt. Noch im 19. Jahrhundert wurde Spargel nicht nur wegen seines Wohlgeschmacks, sondern auch wegen seiner vermeintlichen Heilwirkung geschätzt.

Wenn die Stangen beim Aneinanderreiben quietschen, ist der Spargel frisch. Am besten hält sich Spargel ein paar Tage lang, eingewickelt in ein feuchtes Tuch im Kühlschrank.

Spargel wird immer vom Kopf zum Schnittende geschält, holzige Enden werden abgeschritten. Die Schalen eignen sich noch gut für Spargelsuppe. Spargel kann unblanchiert und portioniert eingefroren werden.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und genießen Sie die besten Rezepte mit Spargel,
Ihr AhA Team



Hallo,

*mein Name ist Inka Mendola.
Ich bin 43 Jahre alt, verheiratet
und habe zwei Kinder. Von Beruf
bin ich Floristin und habe außer-
dem eine Zusatz-Ausbildung zur
Schwesternhelferin absolviert.*

Meine Hobbys sind Lesen und Wandern.

Bei der AhA bin ich seit Dezember 2011 tätig.

Senioren-Fitness-Tage

Freitags, 11. Mai, 22. Juni und 06. Juli 2012

10:30 Uhr • Aula • CJD Homburg

Infos: www.homburg-das-saarland-lebt-gesund.de

Brunch im Café Zauberlehrling

Sonntag, 13. Mai 2012 • 10:00 bis 14:00 Uhr

Saarpfalz-Center • Homburg

Tag der offenen Tür im CJD Homburg

Samstag, 16. Juni 2012 • 11:00 - 18:00 Uhr

Salat mit gebratenem Spargel:

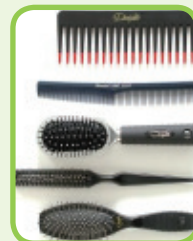
750 g mitteldicker Spargel
250 g Feldsalat, 4 - 6 Tomaten
150 g Schafskäse
30 g gehackte Walnüsse
3 EL Öl zum Braten,
4 EL Walnussöl, 6 EL Balsamico
Salz, Pfeffer, Prise Zucker



Spargel waschen, schälen, schräg in 5 cm-Stücke schneiden. Öl zum Braten in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel in heißem Öl 6 - 15 Min. goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL Essig würzen. Feldsalat und Tomaten putzen, waschen, Tomaten schneiden und beides auf vier Teller verteilen. 3 EL Essig und Walnussöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben. Den warmen Spargel aus der Pfanne auf den Tellern anrichten. Schafskäse in Würfel schneiden und mit warmer Vinaigrette aus der Pfanne auf den Salat geben und mit Walnüssen bestreuen.

Kleiner Haushaltstipp:

Haarbürsten und Kämmen mit Rasierschaum reinigen: Entfernen Sie die Haare aus der Bürste und lassen Sie den Rasierschaum einige Minuten einwirken. Danach mit klarem Wasser nachspülen und die Schmutzreste werden mit hinaus gezogen.



Möchten Sie sich an unserem Newsletter beteiligen?
Senden Sie uns Rezepte, Haushaltstipps und Anregungen an:

Agentur für haushaltsnahe Arbeit • Dagmar Hentschel
Einöder Str. 80 • 66424 Homburg
info@aha-homburg.de • 06841 691-303
www.aha-homburg.de