

## Spargel mit Bärlauch-Hollandaise - So bringt Ihr den Frühling auf den Teller



Spargel mit Bärlauch-Hollandaise ist ein klassisches Frühlingsgericht mit frischer, grüner Note. Gerade weißer Spargel, Bärlauch und eine cremige Hollandaise passen wunderbar zusammen. Das Rezept ist leicht nachzukochen und eignet sich sehr gut, wenn Ihr saisonal kochen und Eure Küche im Alltag sinnvoll nutzen möchtet.

### ..... Spargel mit Bärlauch-Hollandaise für ca. 4 Personen .....

#### Zutaten für Spargel

1-1,5 kg	weißer Spargel
2 l	Wasser
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 EL	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft

#### Zutaten für Bärlauch-Hollandaise

4	Eigelb
200 g	Butter
2 EL	Weißwein oder Wasser
1 - 2 EL	Zitronensaft
1	kleine Handvoll frischer Bärlauch
Salz, Pfeffer	

#### Dazu passend

- kleine Kartoffeln
- gekochter oder roher Schinken
- etwas Zitronenabrieb nach Wunsch

### **Zubereitung Spargel mit Bärlauch-Hollandaise:**

1. Schält den weißen Spargel sorgfältig von knapp unter dem Kopf nach unten. Schneidet die holzigen Enden ab. Legt die geschälten Stangen kurz beiseite.
2. Bringt Wasser mit Salz, Zucker, Butter und Zitronensaft zum Kochen. Gebt den Spargel hinein und reduziert die Hitze. Lasst ihn nur sanft ziehen. Je nach Dicke braucht er etwa 10 bis 15 Minuten. Er soll weich sein, aber noch stabil bleiben.
3. Zwischenzeitlich wäscht den Bärlauch gründlich und tupft ihn trocken. Hackt ihn sehr fein. TIPP: Wenn Ihr Bärlauch selbst sammelt, achtet darauf, ihn eindeutig zu erkennen, damit er nicht mit ähnlich aussehenden Pflanzen verwechselt wird.
4. Für die Hollandaise schmelzt nun die Butter in einem kleinen Topf. Sie soll warm sein, aber nicht braun werden.
5. Gebt nun Eigelb, Weißwein oder Wasser und etwas Zitronensaft in eine Metallschüssel. Schlagt alles über einem warmen Wasserbad auf. Die Masse soll cremig und etwas dicker werden. Das Wasser darf nicht stark kochen. Rührt anschließend die flüssige Butter erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unter die Eigelbmasse. So entsteht eine glatte Hollandaise. Schmeckt sie mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zitronensaft ab. Hebt jetzt erst zum Schluss den fein gehackten Bärlauch erst unter. So bleibt die Soße frisch und aromatisch.
6. Hebt den fertiggekochten Spargel vorsichtig aus dem Wasser. Lasst ihn kurz abtropfen. Richtet ihn mit Kartoffeln an und gebt die Bärlauch-Hollandaise darüber. Wer mag, ergänzt etwas Zitronenabrieb für mehr Frische oder serviert dazu gekochten oder rohen Schinken.

### **TIPP: So gelingt Euch die Hollandaise leichter**

Viele scheuen sich vor einer Hollandaise, weil sie schnell gerinnt. In der Praxis ist sie einfacher, wenn Ihr ruhig arbeitet und auf drei Dinge achtet.

1. Das Wasserbad soll warm sein, nicht heiß.
2. Die Butter langsam einarbeiten.
3. Den Bärlauch erst zum Schluss dazugeben.

Wenn Ihr es noch einfacher mögt, könnt Ihr statt einer klassischen Hollandaise auch eine schnelle Bärlauch-Buttersoße machen. Dafür schmelzt Ihr Butter, rührt fein gehackten Bärlauch ein und schmeckt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. Das ist unkompliziert und passt ebenfalls sehr gut zu weißem Spargel.

## Tipps und Tricks für die Zubereitung von Spargel mit Bärlauch-Hollandaise

Damit Spargel mit Bärlauch-Hollandaise nicht nur gut aussieht, sondern auch geschmacklich überzeugt, helfen ein paar einfache Kniffe. Gerade bei einem klassischen Gericht sind es oft die kleinen Details, die den Unterschied machen:

- Schält weißen Spargel sorgfältig und lieber etwas großzügiger. Bleiben faserige Stellen an der Schale zurück, wirkt der Spargel schnell holzig. Besonders im unteren Drittel müsst Ihr sauber arbeiten. Die Köpfe bleiben ungeschält.
- Wenn Ihr die holzigen Enden zu sparsam entfernt, leidet die Textur. Schneidet lieber ein kleines Stück mehr ab. Das Ergebnis wird dadurch deutlich zarter.
- Weißer Spargel sollte nicht sprudelnd kochen. Lasst ihn besser in heißem Wasser sanft ziehen. So bleibt er saftig und bricht später beim Anrichten nicht so leicht auseinander.
- Achtet auf den richtigen Garpunkt. Der Spargel ist fertig, wenn er weich ist, aber noch leicht Spannung hat. Er sollte nicht matschig werden. Hebt eine Stange vorsichtig an. Wenn sie sich leicht biegt, aber nicht zerfällt, ist der Punkt meist gut getroffen.
- Bärlauch verliert bei zu viel Hitze schnell an Frische, Farbe und Aroma. Deshalb kommt er erst ganz am Schluss in die Hollandaise. So schmeckt die Soße frischer und wirkt auch optisch appetitlicher.
- Für eine cremige Hollandaise ist Geduld wichtiger als Tempo. Gebt die Butter zuerst tropfenweise dazu. Erst wenn sich alles gut verbunden hat, könnt Ihr etwas zügiger arbeiten. So wird die Soße stabiler und feiner.
- Wenn die Hollandaise zu dick wird, rührt einfach ein bis zwei Teelöffel warmes Wasser ein. So wird sie wieder geschmeidiger, ohne an Geschmack zu verlieren.
- Wenn die Hollandaise zu flüssig bleibt, dann war die Eigelbmasse meist noch nicht kräftig genug aufgeschlagen. Ihr könnt die Schüssel noch einmal kurz über das warme Wasserbad setzen und die Soße vorsichtig weiterschlagen.
- Dieses Gericht schmeckt am besten, wenn alles gleichzeitig serviert wird. Stellt die Teller am besten kurz warm und kocht die Kartoffeln parallel. Dann bleibt der Spargel heiß und die Soße schön cremig.
- Wenn Ihr mögt, gebt am Ende ein paar geröstete Semmelbrösel oder fein gehackte Nüsse darüber. Das bringt einen kleinen Kontrast zur weichen Soße und zum zarten Spargel.
- Ein wenig Zitronenabrieb oder sehr fein geriebener Parmesan kann das Gericht noch etwas runder machen. Beides sollte aber sparsam eingesetzt werden, damit der feine Geschmack von Spargel und Bärlauch erhalten bleibt.

Wer häufig frisch kocht, merkt schnell, wie wichtig gute Abläufe in der Küche sind. Eine ergonomische Arbeitshöhe, kurze Wege und eine gut geplante Arbeitsfläche machen das Schälen, Schneiden und Anrichten deutlich angenehmer. ASMO erklärt dazu die Grundlagen der ergonomischen Küchenplanung und des Arbeitsdreiecks. Für weitere Inspirationen könnt Ihr außerdem in den Referenzküchen stöbern oder mit dem 3D-Küchenplaner eigene Ideen testen.

## So kauft Ihr Spargel, Bärlauch, Eier und Butter richtig ein

- **Frischer weißer Spargel** hat feste, glänzende Stangen und feuchte Enden. Laut BZfE riecht er aromatisch und sollte möglichst frisch verarbeitet werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt hält er sich im Gemüsefach etwa 1 bis 2 Tage, teils auch bis zu 3 Tage je nach Frische. Vorgeschälter Spargel sollte noch am selben Tag verarbeitet werden.
- Kauft **Bärlauch** am besten frisch und sauber gebündelt. Achtet auf kräftig grüne, nicht schlappe Blätter. Wenn Ihr ihn selbst sammelt, ist eine sichere Bestimmung entscheidend. Bärlauchblätter werden schon mal mit Maiglöckchen und Herbstzeitlosen verwechselt.

## FAQ: Häufige Fragen zu Spargel mit Bärlauch-Hollandaise

### 1. Kann ich statt weißem auch grünen Spargel verwenden?

Ja. Grüner Spargel passt ebenfalls gut dazu. Er schmeckt kräftiger und braucht meist etwas weniger Garzeit.

### 2. Wann kommt der Bärlauch in die Hollandaise?

Erst ganz am Schluss. So bleibt das Aroma frischer und die Farbe schöner.

### 3. Kann ich die Hollandaise vorbereiten?

Frisch schmeckt sie am besten. Wenn du sie kurz warmhalten möchtest, dann nur vorsichtig und nicht zu heiß.

### 4. Was passt als Beilage?

Kleine Kartoffeln sind die beste klassische Wahl. Auch Schinken oder etwas geröstetes Brot passen gut.

### 5. Wie lange hält sich weißer Spargel im Kühlschrank?

In ein feuchtes Tuch gewickelt hält er sich im Gemüsefach meist 1 bis 2 Tage. Sehr frischer Bleichspargel kann laut BZfE auch bis zu 3 Tage halten.

### 6. Kann ich Bärlauch selbst sammeln?

Ja, aber nur, wenn du ihn eindeutig erkennst. BfR und BZfE warnen vor giftigen Doppelgängern. Im Zweifel ist gekaufter Bärlauch die sicherere Lösung.