



Gemüsespargel - Unser Lebensmittel des Monats

Ganz frisch ist er: der Puppinger Spargel in Emmas Laden. Fast täglich fahren wir zum Gemüsebauern unseres Vertrauens um ihn persönlich vor Ort für Sie auszusuchen. Spargel ist ein wunderbar vielfältiges Gemüse. Er begleitet uns Jahr für Jahr in die sommerliche Jahreszeit und veredelt die Frühlingsküche. In Emmas Laden gibt es weißen, sowohl als auch grünen Gemüsespargel. Sie unterscheiden sich in Vitamingehalt und Geschmack.

Spargel wirkt vielseitig. Er ist gut für die Leber, wirkt entwässernd und fördert über seinen hohen Ballaststoffanteil die Verdauung. Spargel enthält viel Vitamin B und Folsäure. Zudem wirkt Gemüsespargel aphrodisierend.

Spargelrisotto (2 Portionen)

- 200 g Risotto-Reis (Arborio), 1 kleine Zwiebel, 1-2 EL Olivenöl, 2-3 Spargelstangen, 1 Schuss Weißwein, ca. 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2-3 EL Kräuter (Bohnenkraut, Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin, Petersilie), 2 EL Butter, ev. 2-3 EL geriebener Parmesan

Die Zwiebel klein schneiden und mit etwas Öl anschwitzen. Den Reis zugeben und mitschwitzen lassen. Geschmackgebende Zutaten klein geschnitten hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Anschließend nach und nach unter Rühren immer wieder etwas Flüssigkeit hinzugeben. Wenn der Reis leicht bissfest ist, mit Kräutern, Gewürzen, Butter und geriebenem Käse abschmecken und verfeinern.