

## Das Juni-Rezept der LandFrauen

von Gertrud Engelbrecht

Mitglied im LandFrauenverein Elmshorn und Umgebung

[www.kreislandfrauen-pinneberg.de](http://www.kreislandfrauen-pinneberg.de)

## Spargel - einfach lecker

In den Monaten Mai und Juni ist Spargelzeit. Der Liether Spargel aus dem Kreis Pinneberg war Jahrzehnte lang weit bekannt – heute findet der Spargelanbau dort nur noch stark reduziert statt. Aber dennoch ist der Spargel in diesen Monaten das Gemüse Nummer eins – wie in vielen Regionen Schleswig-Holsteins.

Spargel besteht zu über 90 Prozent aus Wasser. Außer mit der entschlackenden Asparaginsäure trumft der Spargel reichlich mit Vitaminen, Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium auf und ist somit sehr gesund.



### Zutaten für 3-4 Personen

1,5 kg Spargel  
60g Butter  
60 g Mehl  
ca.  $\frac{3}{4}$  l Spargelwasser  
1Eigelb  
EL Sahne  
Zitronensaft  
Zucker  
Salz

### Zubereitung

Den Spargel schälen und in drei bis vier Zentimeter lange Stücke brechen. Die Schale in Wasser gut durchkochen, das Ganze durch ein Sieb gießen und dieses Wasser zum Kochen für den Spargel verwenden.

Für die Soße das Mehl mit Butter anschwitzen, circa dreiviertel Liter Spargelwasser zugeben. Eigelb mit der Sahne vorsichtig einrühren. Mit Zitronensaft, etwas Zucker und Salz abschmecken. Die Spargelstücke abschließend in die Soße geben.

Mein Tipp: Dazu neue Kartoffeln und geräucherten Schinken reichen.

Guten Appetit!