

GrandVert

GRÜNSPARGEL REZEPTE 2013



**ALLE
WOLLEN
IHN JETZT**

GRÜNSPARGEL – EIN KNACKIGER TYP



- Frisch und knackig vom Nußböckgut
- Gesundheit, die schmeckt:
10 gute Gründe, Grünspargel zu essen

- Kreativ kochen mit Grand Vert:
Grün(d)lich genießen von der
Suppe bis zum Dessert



Beatrix & Karl F. Velechovsky

Editorial

Frisch und knackig vom Nußböckgut.

Ganz schön knackig, dieser Typ. Die Rede ist natürlich vom Grand Vert, unserem Grünspargel, den derzeit alle auf ihren Teller bekommen möchten. Egal, wo und wie Sie ihn vernaschen – ob roh, gekocht oder gebraten – er macht immer eine gute Figur: kalorienarm, aber reich an Geschmack.

Und das hat seinen Grund: Unser Grand Vert gedeiht in feinstem Lössboden auf einem Südhang des Linzer Gaumbergs. Naturbessener Anbau, Zeit zum Reifen, sorgfältige Ernte und Selektion. Alles das sieht und schmeckt man. Lassen Sie sich verführen zum Genuss. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen zahlreiche Vorschläge, unseren Grünspargel zu genießen.

Die Saison ist eröffnet!
Viele feine Genussmomente wünscht
Ihre Familie Velechovsky

Gesundheit, die schmeckt

10 GUTE GRÜNDE GRÜNSPARGEL ZU ESSEN

Nicht nur die kurze Erntezeit von Mitte April bis Sommerbeginn macht den Grand Vert so wertvoll. Gourmets lieben ihn für seinen unverwechselbaren Geschmack. Als erfreuliche Draufgabe belohnt er mit vielen Vitaminen bei gleichzeitig wenig Kalorien (nämlich nur etwa 15 Kalorien pro 100 Gramm). Er versorgt den Körper mit Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffen, ist also ein richtiges Wellnesspaket. Vieles spricht somit dafür, Spargel zu genießen.

1| Spargel regt die Nierentätigkeit an, er entwässert und entschlackt. Der hohe Gehalt an Asparaginsäure beflügelt den Stoffwechsel und ist Medizin für die Nieren. Fettzellen verlieren überflüssige Schlacken. Rückstände aus Körper und Nieren werden ausgeschwemmt.

2| Spargel stärkt die Nerven. Er enthält Zink, Mangan und B-Vitamine. Außerdem aktiviert er Glückshormone in unserem Gehirn. Ein natürliches Mittel gegen Stress gibt es nicht.

3| Spargel wirkt zellverjüngend, fördert Blutbildung und Sauerstoffversorgung. Der Asparaginsäure sei Dank: Sie ist nicht nur wichtig für den Stoffwechsel, sondern auch für den Zellaufbau und die Zellerneuerung.

4| Spargel kräftigt mit seinen zahlreichen Vitaminen, Ballaststoffen und der enthaltenen Folsäure die Schleimhäute im Körper. Da haben es Krankheitserreger schwer.

5| Spargel aktiviert den Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Spurenelemente und Kalium tragen zur Entwässerung bei. Apfel- und Zitronensäure kurbeln Stoffwechsel und Fettver-

brennung an. Außerdem stecken im Spargel viel blutbildendes Eisen, sowie Mangan und Zink für eine gut funktionierende Bauchspeicheldrüse. Spargel verbessert so insgesamt die Leber- und Nierenfunktion und „putzt“ den Darm. Ideal also für eine Entschlackungskur im Frühling!

6| Spargel wirkt somit auch gegen Darmträgheit und Verstopfung.

7| Spargel aktiviert das Zellwachstum und stärkt Haut, Haare und Bindegewebe - unter anderem dank Karotin und Vitamin E. Schon nach wenigen Tagen einer Spargelkur wird die Haut reiner und sieht frischer aus.

8| Spargel hilft bei Gedächtnisschwäche und Konzentrationsmangel - auch dies durch seine vielen Vitamine, speziell der Folsäure.

9| Das im Spargel enthaltene Vitamin E hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit.

10| Spargel gilt als Aphrodisiakum. Vitamin E wird eine potenzsteigernde Wirkung nachgesagt. Und auch das Spurenelement Zink und die Asparaginsäure tun der Manneskraft gut.



Nußböckgut · Familie Velechovsky
4060 Leonding · Gaumberg 6
Telefon: +43 (0)732 / 67 19 54
www.gruenspargel.at

Ab-Hof-Verkauf während der Spargelzeit:

Mo – Sa: 07:30 – 19:00 Uhr
So und Feiertage: 09:00 – 12:00 Uhr und
17:00 – 19:00 Uhr

GUT UND GRÜN(D)LICH

KREATIV KOCHEN MIT GRAND VERT

Er ist der große Verführer unter den Gemüsesorten – und das ist kein Wunder. Seinen Geschmack und seine Vielseitigkeit muss ihm erst einmal einer nachmachen. Grand Vert schmeckt roh – als Salat oder Knabbersnack – genauso wie gekocht, gegrillt oder gebraten. Suppen, Beilagen, Hauptgerichte und sogar Desserts. Die Menschen vom Nußböckgut lieben es, gut und grün(d)lich zu experimentieren. Vorhang auf für ihre Lieblingsrezepte ...



GRAND VERT-BIER-SUPPE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Schalotten
- 30 g Butterschmalz
- 400 g Grand Vert
- 2 EL Weißweinessig
- 1 l Rinder- o. Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Fl. Bier
- 125 ml Schlagobers
- Kresse

Schalotten fein würfeln und im heißen Fett schnell anschwitzen. Den in Würfel geschnittenen Grand Vert zugeben, mit Essig ablöschen, mit Brühe aufgießen und weich kochen.

Das Ganze passieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Bier auffüllen, nochmals erhitzen, die Sahne schlagen und unterheben. Mit Kresse bestreuen und sofort servieren.

KREN-JOGHURT-MOUSSE MIT GRAND VERT



ZUTATEN FÜR 12 MOKKATASSEN:

- 500 g Grand Vert
- 500 ml Schlagobers
- 350 g Magerjoghurt
- 80 g Kren, gerieben
- Thymian (wenn vorhanden: Zitronenthymian)
- 120 g Gelatinepulver
- 3 handvoll Frühlingssalat
- verschiedene Kräuter
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Grand Vert in Salzwasser ca. 5 – 7 Minuten weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schlagobers cremig schlagen, leicht salzen, Joghurt mit Kren und Thymian verrühren, Gelatine in ca. 1/16 l vom Spargelfond auflösen und mit der Joghurt-Kren-Mischung verrühren.

Grand Vert klein schneiden, mit dem Obers und der Joghurt-Gelatine-Mischung verrühren, in Mokatassen füllen und fest werden lassen.

Frühlingssalate und Kräuter waschen, eine Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Das Mousse und den marinierten Salat auf Tellern anrichten.

GRAND VERT-SPARGEL TERRINE



ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN: FÜR DAS SPARGELMOUSSE

- 500 g Grand Vert (gekocht)
- 0,5 l Spargelfond
- 1/4 l Schlagobers (flüssig)
- 1/8 l Schlagobers (halbfest geschlagen)
- Salz
- Pfeffer (weiß)
- Zitronensaft
- etwas Zucker
- 12 Blatt Gelatine

FÜR DIE EINLAGE

- 4 Stangen Grand Vert (blanchiert)

Grand Vert in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken, abtrocknen. Spargelspitzen abschneiden und kühl stellen, wenn man sie zur Dekoration verwenden will, sonst zum gekochten Spargel dazu geben.

Für das Mousse gekochten Spargel und Spargelfond gut aufmixen. Mit etwas Salz, Zucker, Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen. Flüssiges Obers begeben und aufgelöste Gelatine einrühren, halb geschlagenes Obers unterrühren und nochmals kurz durchmischen.

In die mit (Frischhalte-)Folie ausgelegte Terrinenform etwas Spargelmousse streichen und die blanchierten Spargelstangen in die Mitte geben und leicht anstocken lassen. Dann die Form zu einem Drittel wieder mit Spargelmousse bestreichen und wieder leicht anstocken lassen.

Mit dem restlichen Mousse auffüllen und im Kühlschrank über Nacht kalt stellen.

DIP SAUCEN



Knoblauch-Dip

ZUTATEN:

- 250 g Griechisches Joghurt (10% Fett)
- 2 Zehen Knoblauch (je nach Geschmack mehr oder weniger)
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Joghurt in eine Schüssel füllen, Knoblauch fein hacken oder pressen, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer je nach Geschmack hinzufügen und alles verrühren. Einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Senf-Dip

ZUTATEN:

- 6 EL Dijonsenf
- 2 EL Wasser
- 4 EL Honig
- 2 EL Essig
- 100 ml Olivenöl

Senf, Wasser, Honig und Essig gut verrühren. In diese Masse das Olivenöl, anfangs tropfweise (wie bei einer Mayonnaise), einrühren.

ANDALUSISCHER SPARGELTOPF



ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 1 kg Grand Vert
- Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- 5 Tomaten
- Parmesan
- ev. Schrimps, Baguette

Grand Vert in 2 cm kleine Stücke schneiden und in Olivenöl rösten. Die gehackten Knoblauchzehen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Wenn der Spargel bissfest ist, gibt man die 5 gehäuteten, in kleine Würfel geschnittenen Tomaten dazu.

Zum Schluss grob geriebenen Parmesan darüber streuen.

Diesen Spargelintopf serviert man einfach mit Schrimps und/oder Baguette.

PENNE MELO MIT GRAND VERT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 350 g Penne
- Pinienkerne
- Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Grand Vert
- 250 g Zuckermelone
- Ruccola
- Honigessig
- Parmesan

Die Penne in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne und Basilikum zu Pesto verarbeiten, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Grand Vert schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten.

Zuckermelone in Stücke schneiden und Ruccola waschen.

Die gekochten Penne mit dem Pesto vermischen und die angebratenen Grand Vert-Stücke darunter heben, nach Bedarf würzen.

Zum Abschluss Ruccola über die fertige Penne verteilen und mit Honigessig besprühen. Geriebenen Parmesan darüber streuen.

THUNFISCH – STEAKS MIT GRAND VERT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Stk. Thunfischsteaks
- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- Butter oder Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Grand Vert
- 12 Stk. Cherrytomaten
- Kapern
- schwarze Oliven

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, pfeffern, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend braten und warm stellen.

Grand Vert schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und in Butter oder Olivenöl anbraten. Cherrytomaten halbieren und gemeinsam mit Kapern und schwarzen Oliven zum Grand Vert mengen, nochmals kurz anbraten.

Die fertigen Thunfischsteaks auf einem Teller anrichten, Grand Vert, Tomaten, Kapern und Oliven darauf verteilen und ev. mit Salat oder Baguette servieren.

SPARGEL-ERDBEER STRUDEL



ZUTATEN FÜR 1 PKG. BLÄTTERTEIG (CA. 8 PERSONEN):

- 400 g Grand Vert
- Wasser
- 2 EL Zucker
- 300 g Erdbeeren
- 200 g brauner Rohrzucker
- 150 g Brösel, geröstet
- etwas Zitronensaft
- 1 Pkg. Blätterteig
- 80 g Butter, zerlassen
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Grand Vert im Zucker-Wasser ca. 5 – 7 Minuten weich kochen. Den gekochten Spargel in kleine Stücke schneiden.

Backrohr auf 180°C aufheizen.

Die Erdbeeren putzen und vierteln. Die Spargelstücke und Erdbeerviertel mit dem braunen Zucker und den gerösteten Bröseln vermengen, mit Zitronensaft abschmecken.

Den Blätterteig ausrollen, mit zerlassener Butter bestreichen. Die Spargel-Erdbeermischung auf den Blätterteig verteilen. Den Strudel einrollen, die Enden gut verschließen und mit Eigelb bestreichen.

Im Backrohr 20 – 25 Minuten goldgelb backen.

VERFÜHRUNG IN ROT!

PRICKELND · FRUCHTIG · SINNLICH



IN DER NASE BETONT FRUCHTIG MIT NOTEN NACH REIFEN BIS MARMELADIGEN DUNKLEN WALDBEEREN, AM GAUMEN FRUCHTIG UNTERLEGT MIT DEZENT WÜRZIGEN KRÄUTERNOTEN, MITTLERE PERLAGE, GUT EINGEBUNDENE SÄURESTRUKTUR, EIN AUSSERGEWÖHNLICHES GESCHMACKSERLEBNIS VOM NUSSBÖCKGUT, OÖ.

Nußböckgut · Familie Velechovsky
4060 Leonding · Gaumberg 6
Telefon: +43 (0)732 / 67 19 54

Rezept für Hugo de Luxe gibt es unter:

www.velsecco.at

Velsecco