

Spargel aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Abenberg

Familie Simone Schwab
Dorfstr. 8
91183 Dürrenmungenau
Tel. 09873 97900

Hofladen Seubelt
Kirchenweg 3
91183 Wassermungenau
Tel. 09873 472
Bleich- und Grünspargel

Allersberg

Hochmeyers Hofladen
Brunnau 5
90584 Allersberg
Tel. 09176 1335
Bleich- und Grünspargel, auch geschält

Büchenbach

**Direktvermarktung
Thomas Weiß**
Am Moosgarten 7
91186 Gauchsdorf
Tel. 09178 1695
www.weiss-wurst.de

Familie Hussendörfer
Aurauer Hauptstr. 2
91186 Aurau
Tel. 09171 4701
Spargel weiß und grün

Georgensgmünd

Bergmann's Hoflädele
Hauslach 15
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172 684633
*Bleich- und Grünspargel,
Bleichspargel auch geschält,
Lieferung möglich*

Heideck

Spargelhof Miederer
Liebenstadt 19
91180 Heideck
Tel. 09177 1319
Spargel weiß und grün, auch geschält

Hilpoltstein

Familie Harrer
Federhof 1
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179 6270

Kammerstein

Günther Bub
Alexanderstr. 9
91126 Oberreichenbach
Tel. 09122 85479 od. 09122 888786

Haager Hofladen
Johannes Spachmüller
Schwabacher Str. 1
91126 Haag
Tel. 09122 13171
*Bleich- und Grünspargel,
Bleichspargel auch geschält*

Roth

Spargelhof
Walter Bachinger
Weiherweg 12
91154 Belmbrach
Tel. 09171 60209
Spargel weiß und grün
Hildegard Schwarz
Heidenbergstr. 6
91154 Pfaffenhofen
Tel. 09171 60714

Spalt

Obsthof Anton Walther
Hintere Dorfstr. 51
91174 Großweingarten
Tel. 0170 4548956
Grün- und Bleichspargel

Wendelstein

Heubeck's Hofladen
Am Bühl 1
90530 Raubersried
Tel. 09129 6518

Johann Reitenspies
Raubersrieder Hauptstr. 6
90530 Wendelstein
Tel. 09129 2286
Spargel auch geschält

Schwabach

Herbert Adel
Lindenbachstr. 20
91126 Nasbach
Tel. 09122 61987
www.spargelhof-adel.de
Bleich- und Grünspargel

Martin Heider
Mittelweg 3
91126 Schaftnach
Tel. 09122 74672
Bleich- und Grünspargel

Günther Maueröder
Schaftnacher Str. 39
91126 Schaftnach
Tel. 09122 71605

Richard Steub
Mainbachtal 15
91126 Obermainbach
Tel. 09122 71243



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

Mai/Juni

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



SPARGEL



April 2020, Auflage: 2.000, Gedruckt auf 100% Altpapier

18300099

Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.agenda21-roth.de

www.direktvermarkter-roth.de

thomas.pichl@landratsamt-roth.de

Tel. 09171 81-1326

www.schwabach.de

monika.roder@schwabach.de

Tel. 09122 860-584



Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Roth unterstützt diese Aktion.

Eine Initiative des
Landkreises Roth und
der Stadt Schwabach
zur
Förderung regionaler
Wirtschaftskreisläufe



original
regional



STADT SCHWABACH
Die Goldschlägerstadt.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Spargelfreunde,

die Spargelsaison 2020 ist eröffnet, leider überschattet von der „Corona-Krise“. Aber die gute Nachricht ist: Es gibt wieder frischen Spargel von heimischen Feldern. Unsere heimischen Landwirte scheuen keinen Mühen, damit auch in Zeiten von Corona das heimische Edelgemüse den Weg auf die Teller der Spargelliebhaber findet.

Unterstützen Sie deshalb gerade in diesem Jahr unsere heimischen Spargelbauern und kaufen Sie den Spargel dort, wo er wächst. Die Vorteile liegen auch für den Kunden klar auf der Hand: „Original regionaler“ Spargel ist ein Garant für Frische, Qualität und hervorragendem Geschmack und hat im Gegensatz zum importierten Spargel auch eine sehr gute CO₂-Bilanz.

Genießen Sie nun diese besondere saisonale Delikatesse bis Johanni – unsere Spargelbauern freuen sich auf Ihren Besuch am Spargelhof, in den Hofläden und auf den Bauernmärkten im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach!

Ihr/Ihre Landkreis Roth und Stadt Schwabach

Spargel bis Johanni genießen

Die Saison ist kurz, deshalb gilt die Devise: Spargel genießen als opulentes Mahl! Denn Spargel zählt zu unseren edelsten Gemüsearten und ist bei vielen im Frühjahr als delikates Saisongemüse aus dem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Ob mit Saucen, als Suppe, Salat oder einfach Spargel pur ist und bleibt er ein Genuss. Grundsätzlich gilt für den Koch/Köchin bei allen Zubereitungen das unvergleichliche Aroma zu bewahren, zu unterstreichen und optimal zur Geltung zu bringen.

In der gesunden Ernährung genießt Spargel einen hohen Stellenwert. Mit nur 72 kJ(17 kcal) pro 100 g darf davon reichlich gegessen werden. Dabei wird der Körper ordentlich entschlackt, der Stoffwechsel angeregt, das Blut gereinigt und die Leberfunktion unterstützt. Die Kaliumsalze und schwefelhaltigen ätherischen Öle erhöhen die Nierenfunktion und wirken so entwässernd. Mit einer Portion von 500 g Spargel kann der Tagesbedarf an Vitamin C und Folsäure abgedeckt werden. Folsäure ist ein wichtiger Bestandteil bei der Blutbildung und besonders für Schwangere unentbehrlich.

Qualitätsmerkmal ist vor allem die Frische, erkennbar an den saftigen Schnittflächen, geschlossenen Köpfchen, glänzenden Schalen und festen, knackigen Stangen. Je frischer der Spargel, desto aromatischer ist er und lässt - bei richtiger Zubereitung - jedes Gericht zu einem echten Genuss werden.

Rezepte

Marinierter Ofenspargel

1 ¼ kg	Spargel
1 TL	Fenchelsaat
2 TL	Koriandersaat
1 TL	Kreuzkümmelsaat
1 TL	getr. Oregano
½ TL	Chiliflocken
1 TL	Salz
4 EL	Rapsöl
1	rote Zwiebel
20 g	geröstete Haselnusskerne
4 EL	Apfelessig
3 EL	Haselnussöl
	Salz, Zucker
1 TL	getrocknete rote Beeren

Für die Würzmischung die Gewürze (außer Oregano) nach Belieben trocken in einer Pfanne rösten bis sie duften. Anschließend abgekühlt mit Salz in der Kaffeemühle oder einem Mörser fein mahlen und mit dem Rapsöl mischen. Spargel waschen und schälen, Enden abschneiden, längs halbieren, auf ein Blech legen, mit dem Gewürzöl übergießen und gut mischen. Spargel in der vorgeheizten Röhre bei 200 °C ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene garen.

Für die Marinade:

Zwiebel hacken, mit Apfelessig, 4 EL Wasser, Salz, Zucker und Haselnussöl gut verrühren. Haselnusskerne grob hacken. Spargel auf einer Platte anrichten, mit der Marinade begießen, mit Haselnusskernen und grob gemahlener roten Beeren bestreuen und anrichten.

Spargelragout mit Forelle

1	Zwiebel
150 g	Kartoffeln
20 g	Butter
75 ml	weißer Portwein
450 ml	Gemüsebrühe
	(von ausgekochten Spargelschalen)
150 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
	wenig Zucker
	Muskatnuss
750 g	grünen Spargel
150 g	braune Champignons
4	Forellen- oder Saiblingfilets
2 EL	Rapsöl
1 Bund	Kerbel

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter erhitzen. Zuerst die Zwiebeln glasig andünsten, mit Portwein und Brühe aufgießen, Kartoffeln zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen und offen 15 Min. einreduzieren lassen. Anschließend Sahne zugeben, aufkochen, pürieren und nochmals abschmecken.

In der Zwischenzeit Spargel waschen, Enden abschneiden, nach Bedarf unteres Drittel schälen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons vorbereiten und in Scheibchen schneiden, zusammen mit den Spargelstücken in die Soße geben und ca. 8-10 Min. ziehen lassen.

Die Fischfilets quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten ins heiße Fett legen und von beiden Seiten ca. 3 Min. braten. Kerbel waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, nach Bedarf etwas klein schneiden, über das Ragout streuen und mit dem Fisch servieren.

Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree.