

Rinderhüfte in aromatisiertem Dampf mit Spargel

Zu den Hüftsteaks mit Spargel schmecken Kartoffelgratins oder geröstetes Weißbrot

Die Spargelzeit in diesem Jahr neigt sich ihrem Ende. Wer das köstliche Gemüse noch einmal frisch genießen möchte, muss sich also sputen.

Zartes Rindfleisch aus der Hüfte mit einem feiwürzigen Aroma und frischer Spargel: Die Gelegenheit, dieses besondere Gericht für Feinschmecker zuzubereiten, bietet sich nur noch bis Ende Juni. Frischen heimischen Spargel wird man danach erst wieder im nächsten Jahr kaufen können.

ZUTATEN

Für vier Personen

- ▶ 8 Rindersteaks aus der Hüfte, jeweils 2 cm dick à 80 g
- ▶ 1 Zweig Rosmarin
- ▶ 4 Zweige Thymian
- ▶ Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 10 schwarze Pfefferkörner
- ▶ 10 weiße Pfefferkörner

- ▶ 5 Pimentkörner
- ▶ 10 Korianderkörner
- ▶ 2 Nelken
- ▶ ein halbes Lorbeerblatt
- ▶ eine kleine getrocknete Chilisohote
- ▶ 2 Zweige Blattpetersilie
- ▶ 1 Zweig Basilikum
- ▶ Saft einer Zitrone
- ▶ grobes Meersalz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Rindersteaks mit Rapsöl bestreichen, salzen und mit weißem Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian fein hacken und die Steaks sparsam damit bestreuen. Ein Liter Wasser in einem flachen Topf mit Salz und den Gewürzutaten aufkochen. 15 Minuten zie-



Jetzt gilt es, die Spargelzeit noch voll auszukosten.

Foto: CMA/ABC Euro RSCG

hen lassen. Petersilie und Basilikum dazugeben, einen Dämpfeinsatz über den flachen Topf stellen und die Steaks bei mittlerer Hitze abgedeckt drei bis vier Minuten auf jeder Seite dämpfen. Die

Steaks herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit Zitronensaft, grobem Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Mit Spargel servieren.

Quelle: CMA/ABC Euro RSCG

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Ein kulinarischer Höhepunkt

Ob der beste deutsche Spargel aus Schwetzingen oder Schrobenehausen, aus Braunschweig, Hannover, Uelzen oder aus dem Unstrut-Hainich-Kreis kommt, ist eine alte Streitfrage. In einem Punkt sind sich jedoch alle einig: Die Spargelzeit ist einer der kulinarischen Höhepunkte des Jahres. Im letzten Jahr sind in Deutschland auf über 14 000 Hektar Ertragsfläche über 57 000 Tonnen Spargel geerntet worden, 25 Prozent mehr als noch 1998.

Gleichzeitig stieg auch der Spargelverbrauch. Derzeit liegt er bei etwa 1,1 Kilogramm pro

Kopf. Heimischer Spargel deckt inzwischen 62 Prozent der Nachfrage ab.

Je nach Region und Witterung beginnt die Erntesaison Anfang bis Ende April; pünktlich zum Johannistag am 24. Juni heißt es nach einer alten Bauernregel: Sind die Kirschen rot, ist der Spargel tot. Allerdings wird die Ernte vielmehr so früh beendet, weil die Pflanzen viel Zeit für die Regeneration brauchen.

Spargel aßen bereits vor mehr als 5000 Jahren die altägyptischen Pharaonen als Delikatesse. Die Herrscher des Altertums

kannten allerdings nur den Wildspargel. Den Spargel kultiviert haben wohl die Römer um 200 vor Christus.

Heute jedoch kann jedermann das Stängelgemüse genießen, das auch ernährungsphysiologisch einiges zu bieten hat. Es besteht zu etwa 95 Prozent aus Wasser und liefert nur 13 Kalorien pro 100 Gramm.

Da Spargel außerdem wenig Eiweiß, Kohlenhydrate und kein Fett enthält, eignet er sich hervorragend für die leichte Küche. Und die Stangen sind regelrechte Vitaminspritzen. Eine Portion

(500 Gramm) deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und Folsäure zu 100 Prozent. Zudem stecken in Spargel Vitamin E, die B-Vitamine B₁ und B₂ und die Mineralstoffe Kalium und Kalzium.

Ob Grün oder Weiß – für den optimalen Genuss muss der Spargel frisch, also die Stangen prall und glänzend, die Schnittenden glatt und feucht und die Kopfenden geschlossen, sein. Frische Spargelstangen quetschen außerdem, wenn sie gegeneinander gerieben werden und lassen sich leicht brechen. *Quelle: CMA*