

Der Bachmeier ★ Feine Variation der Frühjahrsstangerl

So schlemmen Sie sich schlank!

Endlich wieder Spargel, das Gemüse passt einfach perfekt ins Frühjahr. Es hat sehr wenig Kalorien und regt auch noch die Nieren an. Ich kombiniere sehr gerne grüne und weiße Stangen, weil das Ergebnis immer besonders appetitlich aussieht. In der Folie gegart bleibt der ganze feine Geschmack erhalten. Und wundern Sie sich nicht, dass die Radieserl mitgaren, schmeckt sehr gut, versprochen!

Zunächst heize ich das Backrohr auf 180 Grad vor. Jeden Bogen Alufolie falte ich zweimal, sodass ein längliches Rechteck entsteht, das vier Schichten hat. So ist die Folie fest genug, um zu einem Päckchen zu werden. Den weißen Spargel schäle ich, schneide eventuell holzige Enden ab, den grünen Spargel schäle ich nur am unteren Drittel. Die Stangen lege ich nun längs auf das Folienrechteck und falte die Ränder der Folie etwas nach oben.

Den Bärlauch wasche ich und gebe ihn zum Spargel. Die Schalotte schäle ich, bevor ich den Strunk abschneide, sie längs halbieren, in einzelne Schichten zerpfücke und zum Spargel gebe, ebenso die gewaschenen Radieserl, von denen ich das Grün abgeschnitten habe. Nun gebe ich noch die Butter in kleinen Flöckchen dazu und gieße Olivenöl sowie Sherry (bzw. Apfelsaft) darüber, würze mit Salz und Zucker und falte die Folie über dem Spargel zu einem Paket, das ich möglichst dicht verschließe.

Das Paket gebe ich in den vorgeheizten Backofen und lasse den Spargel ca. 20 Minuten garen. Anschließend nehme ich die Pakete vorsichtig heraus und mache eine Garprobe. Wenn der Spargel weich genug ist, reibe ich etwas

Spargel in Folie

Zutaten pro Person

- 1 Bogen Alufolie
- 5 Stangen weißer Spargel von ca. 20 mm Durchmesser
- 2 Stangen grüner Spargel
- 2 Radieserl
- 1/2 Schalotte
- 1 Blatt Bärlauch
- 2 cl Sherry, alternativ Apfelsaft
- Salz, Zucker
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone

- Parmesan zum Hobeln
- Rosa Pfeffer
- Kerbel als Garnitur
- Bestes Olivenöl zum Beträufeln



In der Alufolie gegart, behält der Spargel seinen ganz feinen Geschmack

Foto: Hans Jörg Bachmeier

Zitronenschale darüber und hobeln den Parmesan in feinen Spänen ebenfalls auf den Spargel. Die rosa Pfefferbeeren gebe ich in ein Sieb und drücke vorsichtig, um den Spargel damit zu bestreuen.

Vor dem Servieren garniere ich noch mit ein paar gezupften Kerbelblättchen und träufle ein wenig Olivenöl darüber.

An Guadn wünscht Ihr



Das AWI in der Müllerstraße wurde als bester Club ausgezeichnet

AWI ist der beste Club

Bob Beaman? Harry Klein? Mixed Munich Arts? P1? Von wegen. Wenn man der Jugend-affinen Seite www.bento.de folgt, ist der beste Münchner Club das AWI an der Müllerstraße, den Ex-P1 Geschäftsführer Klaus Gunschmann im letzten Jahr eröffnet hat.



Die Einrichtung sieht aus, wie ein Kreditinstitut der 1990er-Jahre, tatsächlich residierte dort die HypoVereinsbank. Als DJ-Pult dienen die Bankschalter, der Barkeeper reicht Wodka Bull aus dem panzerverglasteten Tresen heraus. Nur: beim AWI handelt es sich nicht um einen Club, sondern um eine Bar. Die Unterscheidung macht den Wirten – besonders an der Partymeile Müllerstraße – schwer zu schaffen. Weil die Lokale dort fast ausnahmslos über eine Konzession als Schank- und Speisegaststätte verfügen, nicht aber über die einer Vergnügungsstätte, die regelmäßige Tanzveranstaltungen erlaubt. Ein Ansatzpunkt für lärmgeplagte Nachbarn, die die Party-Auswüchse gerne unterbinden würden...

Redaktion Essen & Trinken

E-Mail: essenundtrinken@tz.de
 Telefon: 089/530 65 22
 Fax: 089/530 65 67
 Postfach 80282 München