



Spargel mit Sauce hollandaise



Jetzt aber schnell. Denn am 24. Juni endet sie schon wieder, die Spargelsaison. Passend zum Thema soll hier auch die fachgerechte Zubereitung einer **frischen Sauce hollandaise** verraten werden.

Asparagus officinalis, der Gemüsespargel, genießt irgendwie Kultstatus: Die bleichen weißen Stangen, die aus einem Rhizom wachsen, das am liebsten in locker-sandigen Böden wächst, sind eines der am häufigsten angebauten Freilandgemüse in Deutschland. Obwohl es so teuer ist, ist es heiß begehrt. Und obwohl die Ernte sehr mühsam ist und eine Menge Handarbeit benötigt: Die Sprossachsen werden nämlich einzeln aus der Erde gestochen und man muss sich dafür ziemlich tief vorbeugen – bei einem Feldversuch für eine Reportage gab ich nach einer halben Stunde auf – wegen Rücken.

Das Edelgemüse, das pro Kilo bis zu 25 Euro kosten kann, verdient auch eine edle Soße. Am besten kommt es, wie meine Familie befindet, mit einer gediegenen Sauce hollandaise zur Geltung. Die hat zwar den Vorteil, dass sie mit ihrem feinen Buttergeschmack den Spargel-Odeur bestens herstellt – aber, wie stets an dieser Stelle, auch ordentlich Kalorien liefert. Doch die Fans von „Einfach gut essen“ wissen, dass Kalorien meist außerordentlich gut schmecken. Wir wollen, da dies eine Fachzeitschrift für PTA

ist, auch kurz den medizinischen Teil abhandeln: Spargel hat einen Nährwert von nur 20 Kalorien pro 100 Gramm, enthält vornehmlich Wasser, Vitamine und Mineralstoffe – darunter reichlich Vitamin C und Kalium. Er wirkt harntreibend und enthält Asparaginsäure. Die über den Urin ausgeschieden wird und sich in verschiedene Schwefelarten aufspaltet, was, mit Verlaub gesagt, ziemlich stinkt.

Weißer Spargel muss vor dem Kochen geschält werden, ab unterhalb des Köpfchens. Auch am Ende der Spargelstange sollte ein Zentimeter abgeschnitten werden. Dann gibt man die Stangen – je nach Dicke – für 15 bis 20 Minuten in kochendes Wasser, das zuvor mit Salz, Zucker und einem Stich Butter gewürzt wurde. In der Zwischenzeit wenden wir uns der Hollandaise zu, der „holländischen Sauce“, die bereits der berühmte Auguste Escoffier in sein Standardwerk für Köche aufgenommen hat und die im Grunde nichts anderes ist als eine Öl-in-Wasser-Emulsion. Dies ist der Grund, warum wir unser liebevolles Augenmerk darauf richten sollten – denn wir sind PTA, und Emulsionen, die können wir. Wenn uns Menschen berichten, sie haben Angst davor, eine Hollandaise zuzubereiten, dann sollten wir immer daran denken: Wir machen das quasi jeden Tag. Im Labor.

Verwenden Sie bitte vier sehr, sehr frische Hühnereier. Sie brauchen nur die Eidotter.

Los geht's! Wie wir ja wissen, benötigt eine Emulsion die ungefähr gleiche Temperatur der Phasen. Sie darf nicht zu hoch sein – dann koaguliert das Eigelb – und auch nicht zu kalt, dann verbinden sich nämlich die Phasen nicht. Also bitte ein Wasserbad vorbereiten: In den Topf mit 60 bis 70 Grad heißem Wasser sollte eine Edelstahlschüssel nicht ganz hineinpassen.

Wir stellen die Butter in einem kleinen Gefäß auf den Herd und lassen sie schon mal schmelzen. Damit sie dann etwas abkühlen kann. Zwischenzeitlich geben wir zwei Esslöffel Weißwein und einige Pfefferkörner in ein Töpfchen und lassen es aufkochen. Sehr schön schmeckt es auch, wenn man vorher eine kleine Schalotte in Würfelchen geschnitten und sachte angebraten hat. Alles zusammen dann bitte durch ein feines Sieb in die Edelstahlschüssel gießen. Einen Esslöffel kaltes Wasser und die vier Eigelb dazu – und dann im Wasserbad aufschlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Sofort herunternehmen und noch zirka 30 Sekunden weiterschlagen.

Nun wird die Fettphase hinzugefügt. Die geschmolzene Butter (am besten ohne den Schaum, den lassen Sie einfach im Töpfchen) zunächst tröpf-

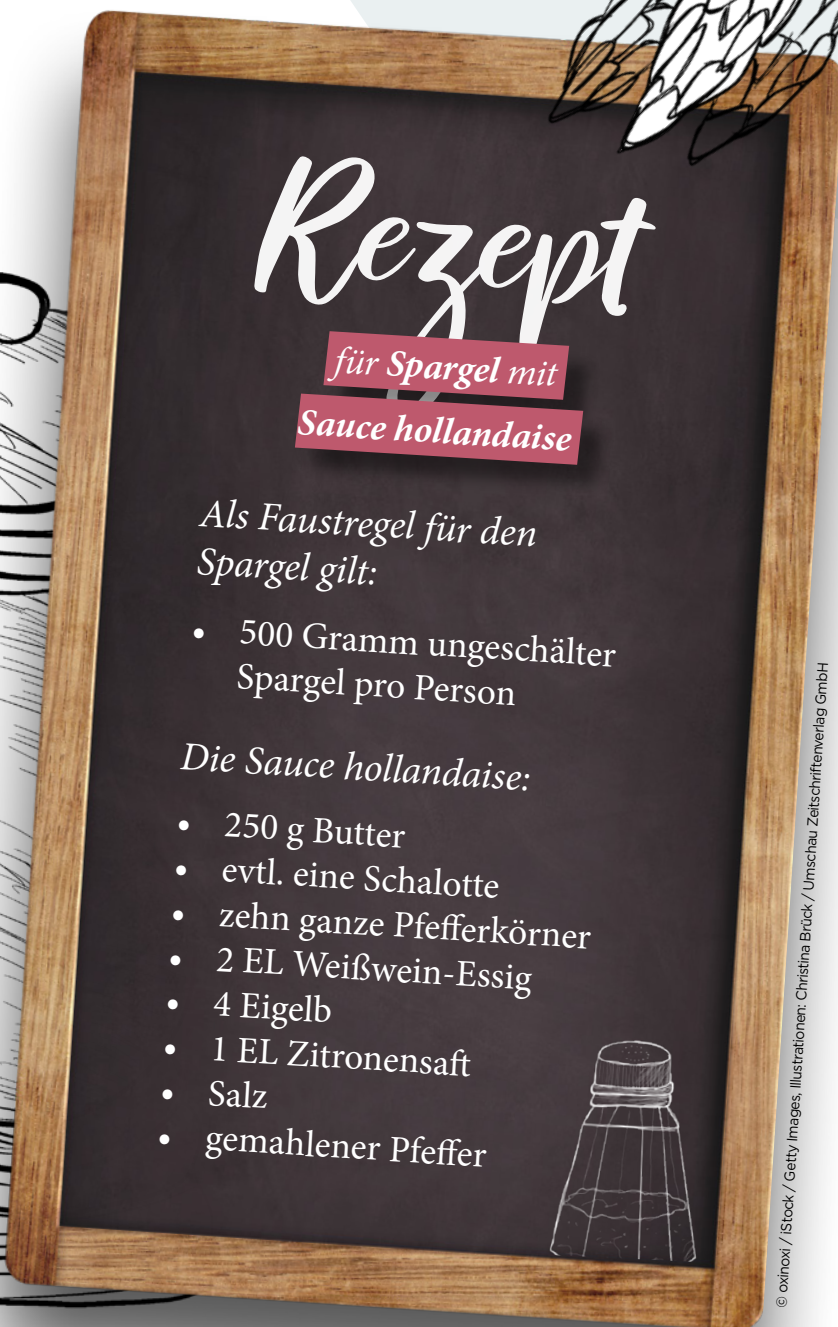
chenweise bis zur vollständigen Bindung mit dem Eigelb, dann in einem fadenförmigen Strahl unter die Creme geben und immer fleißig und nimmermüde mit dem Schneebesen in Achten rühren. Wenn eine schöne, dicke, goldgelbe Creme entstanden ist, nur noch mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell etwas Zitronensaft hinzufügen. Ich persönlich nehme gern frischgepressten Orangensaft, doch das gehört nicht ins Original, und ich will hier keine Verwirrung stiften. Also: Nehmen Sie eine Zitronenhälfte in die Hand, drücken Sie ein bisschen drauf und lassen es träufeln – und fertig ist die Hollandaise, die Sie zeitnah und noch warm servieren sollten. Niemals sollte diese feine Buttersauce zum Kochen gebracht werden – im zu heißen Wasserbad passiert das manchmal –, dann gerinnt der ganze Kram und Sie können alles wegschmeißen. Und greifen dann doch zum Tetrapack mit der Fertigsoße. Es gibt ja zwei große Anbieter und jeder hat so seinen Favoriten. Das Fix-und-Fertig-Produkt hat den Vorteil, dass man vom Kochen übers Aufwärmen bis zum monatelangen Aufheben alles damit machen kann. Auch nicht schlecht.

Zum Spargel mit der Hollandaise passen am besten neue kleine Kartoffeln, die in den Supermärkten um diese Zeit bereits unter dem Stichwort „Spargelkartoffeln“ abgepackt liegen. Wenn wir Fleisch dazu essen, essen wir gern kleine, panierte Schnitzelchen aus der falschen Lende dazu, in Butterschmalz ausgebraten. Sie merken sicherlich, dass es bei diesem Gericht nicht nur auf das handwerkliche Geschick der Salbenherstellung, sondern auch auf das Zeitmanagement ankommt: Wenn die Hollandaise fertig ist, dann muss auch alles andere fertig sein.

Gutes Gelingen – und guten Appetit! ■

Alexandra Regner,
PTA und Medizinjournalistin

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de



Rezept

für Spargel mit
Sauce hollandaise

Als Faustregel für den
Spargel gilt:

- 500 Gramm ungeschälter Spargel pro Person

Die Sauce hollandaise:

- 250 g Butter
- evtl. eine Schalotte
- zehn ganze Pfefferkörner
- 2 EL Weißwein-Essig
- 4 Eigelb
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- gemahlener Pfeffer

