Fundstück der Woche. Der Vulkanspargel vom Kaiserstuhl

[caption id="attachment_9405" align="aligncenter" width="709" caption="Das innere Herz des Gewächses: Vulkanspargel"] [/caption]

Am Wochenende war ich wieder auf einen meiner Lieblingsmärkte. Dem Freiburger Münstermarkt. Ich bin extra um 5.30 Uhr von Stuttgart losgefahren, um in Ruhe den Markt zu erkunden. Auf der Suche nach speziellen Lebensmitteln wurde ich auch diesmal fündig. Mein Fundstück der Woche. **Der Vulkanspargel vom Kaiserstuhl**.

Was ist Vulkanspargel?

Vulkanspargel ist keine neue Spargelart. Nein, er gehört zur Familie der Zichorien. Er ähnelt äußerlich einem großen Bund Löwenzahn. In der Mitte sitzen geschützt spargelartige Sprösslinge. Der herbe Geschmack erinnert stark an Chicorée, Endivie oder Radicchio. Erntezeit ist von Oktober bis Januar. Er zeichnet sich durch einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt (Vitamin A, Kalzium, Phosphor, Eisen, Karotin) aus, ist appetitanregend und knackig und saftig.

Verwendung in der Küche

Als Salatzutat in Verbindung mit Äpfel, Birnen oder Orangen harmonieren die anregend herbe Noten des Vulkanspargels. Wer seinen Kartoffelsalat gerne mal mit Endivienblättern ergänzt, wird beim Vulkanspargel positiv überrascht.

Ich habe bei meiner letzten Kochvorführung in Freiburg den Vulkanspargel auf folgende Weise zubereitet:

1. In einer Pfanne etwas Zucker langsam erhitzen bis dieser schmilzt und karamellisiert.
2. Dann die längs halbierten Vulkanspargel und halbierte vorgegarte Kastanien (Maronen) ins Karamell legen und kurz anbraten.
3. Mit Apfelsaft und etwas Orange angießen.
4. Salz, pfeffern und ein gutes Stück Butter mit roten Zwiebelringen zugeben.
5. Kochen bis der Saft eingekocht ist. Dann mit wenig Gemüsebrühe angießen. Mit geschlossenem Deckel 3-4 Minuten dünsten.
6. Vor dem servieren mit frischer Muskatblüte oder Muskatnuss würzen.
7. **Tipp:** Dazu schmeckt saftiger, hauchdünn geschnittener Kochschinken und Walnussbrot

Wissenswertes

Im Kaiserstuhl haben sich Landwirte und Köche zusammengetan, um alte Gemüsesorten wieder anzubauen. So wollen diese die Vielfalt des heimischen Speiseplans mit traditionellen Lebensmitteln bereichern. Weitere Informationen finden Sie hier

Fotogalerie

[gallery link="file" order="DESC" columns="2"]