

## Oh, du schöne Spargelzeit...



So schön die Spargelzeit auch ist und so sehr wir uns jedes Jahr auf ihren Beginn freuen, so geduldig sollten wir mit dem ersten Spargelkauf warten bis es Freilandspargel aus der Region gibt. Nicht nur, der Frische wegen, die beim Spargel entscheidend und leicht vergänglich ist, sollte regionale Freiland-Ware bevorzugt werden. Wie [letzte Woche](#) erklärt nehmen Aroma, Geschmack (und sogar positive Inhaltsstoffe) schnell ab, wenn der Spargel transportiert oder gelagert wird. Aber auch die Anbaubedingungen folgen beim regionalen Freilandspargel eher dem Grundsatz der Nachhaltigkeit, so dass diese Variante mehr Unterstützung finden sollte.

Doch ist es dann soweit, werden wir belohnt: Frische, Qualität, Preis... alles stimmt. Dann können wir ohne Bedenken zuschlagen. Dafür gibt es heute ein paar leckere Rezeptideen:



## Ein Spargel-Klassiker:

### [Pfannkuchen mit Spargel](#)



## Etwas fruchtig-frisch Exotisches mit Spargel:

### [Spargel a la Bordelaise](#)



## Pflanzenkraft pur einschließlich dem „König der Gemüse“:

### [Gemüsepfanne mit grünem und weißem Spargel](#)

