

MAI IST SPARGELZEIT



Zart und frisch: Weißer Spargel hat im Mai Hochsaison und schmeckt besonders gut als leichter Salat.

Zutaten für 2-3 Personen:

- » 500 g weißer Spargel
- » Prise Zucker
- » 200 g kleine Kartoffeln
- » 2 EL Apfelessig
- » 1 TL mittelscharfer Senf
- » 1 TL Honig
- » Salz, Pfeffer
- » 3 EL Rapsöl
- » 1 kleine Schalotte oder rote Zwiebel
- » frischer Dill (typisch norddeutsch)

Zubereitung:

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker ca. 10–12 Minuten garen, bis er weich, aber noch bissfest ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Kartoffeln kochen, halbieren und ebenfalls abkühlen lassen.

Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Rapsöl unterrühren. Schalotte/rote Zwiebel fein hacken und hinzufügen.

Spargel und Kartoffeln vorsichtig mit dem Dressing vermengen und mit frischem Dill bestreuen.

Unser Tipp: Schmeckt besonders gut lauwarm und passt hervorragend zu Fisch oder einfach mit frischem Brot.



MAI 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

KLEINE GÄRTNER PFLANZTÖPFE BEMALEN, KRÄUTER SÄEN



Du benötigst:

- » kleine Blumentöpfe aus Ton
- » Acrylfarben
- » Pinsel
- » alte Zeitung/Unterlage
- » Blumenerde
- » Kräutersamen (z. B. Kresse, Schnittlauch, Basilikum)
- » etwas Wasser

So geht's:

Lege zuerst eine Zeitung oder Unterlage aus, damit nichts schmutzig wird. Bemale deinen Blumentopf bunt mit Mustern, Blumen oder Tieren und lass ihn gut trocknen.

Fülle Erde in den Topf, streue die Samen darauf und bedecke sie leicht. Gieße vorsichtig etwas Wasser darüber.

Stell den Topf an einen hellen Platz, zum Beispiel ans Fenster. Gieße regelmäßig und beobachte, wie bald die ersten grünen Spitzen wachsen

Wusstest du, dass Pflanzen Licht, Wasser und Wärme zum Wachsen brauchen? Im Mai gibt es besonders viel davon.

WEISST DU, DASS ...

... Spargel ein „Versteck-Gemüse“ ist?

Er wächst nämlich unter der Erde. Bauern häufen kleine Erdhügel auf, darin schieben sich die Spargelstangen nach oben. Weil die Stangen kein Sonnenlicht abbekommen, bleiben sie weiß.

Grüner Spargel wächst ohne Erdwall direkt im Sonnenlicht. Meistens werden für Grünspargel jedoch auch andere Sorten verwendet.

Und warum gibt es ihn nur so kurz?

Spargel ist ein bisschen wie ein Sportler: Nach der Ernte braucht er eine lange Pause! Nur von April bis zum 24. Juni, dem Johannistag, wird gestochen. Danach darf die Pflanze frei wachsen, Blätter bilden und neue Kraft sammeln. Würde man länger ernten, gäbe es im nächsten Jahr kaum noch Spargel.

Deshalb ist Spargel etwas Besonderes: Man kann ihn nur wenige Wochen im Jahr frisch genießen.

Spargelsalat mit norddt. Dressing