



Spargel aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Abenberg

Gutsverwaltung Dürrenmungenau

Schlossallee 1
91183 Dürrenmungenau
Tel. 09873 471
www.schloss-duerrenmungenau.de
*Bleich- und Grünspar-
gel*

Simone Schwab

Dorfstr. 8
91183 Dürrenmungenau
Tel. 09873 97900

Hofladen Seubelt

Kirchenweg 3
91183 Wassermungenau
Tel. 09873 472
*Bleich- und Grünspar-
gel*

Allersberg

Familie Seitz

Ebenried 7
90584 Allersberg
Tel. 09179 2130
www.seitz-ebenried.de
*Spargel weiß und grün, auf Wunsch
auch geschält*

Hochmeyers Hofladen

Brunnau 5
90584 Allersberg
Tel. 09176 1335
*Bleich- und Grünspar-
gel, auch
geschält*

Büchenbach

Thomas Weiß

Am Moosgarten 7
91186 Gauchsdorf
Tel. 09178 1695
www.weiss-wurst.de

Familie Hussendörfer

Aurauer Hauptstr. 2
91186 Aurau
Tel. 09171 4701
Spargel weiß und grün

Georgensgmünd

Bergmann's Hoflädele

Hauslach 15
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172 684633
*Bleich- und Grünspar-
gel, Bleichspar-
gel auch geschält, Lieferung möglich*

Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.agenda21-roth.de
www.direktvermarkter-roth.de
thomas.pichl@landratsamt-roth.de
Tel. 09171 81-1326

www.schwabach.de
monika.roder@schwabach.de
Tel. 09122 860-584



www.landratsamt-roth.de/Tour-vor-der-Tuer

Unser Touren-TIPP
„Tour vor der Tür“,
mit dem Rad unterwegs,
zum Produkt des Monats!



Heideck

Spargelhof Miederer

Liebenstadt 19
91180 Heideck
Tel. 09177 1319
*Spargel weiß und grün, auch
geschält*

Hilpoltstein

Familie Harrer

Federhof 1
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179 6270

Kammerstein

Bauernhof Bub

Alexanderstr. 9
91126 Oberreichenbach
Tel. 09122 888786
*Bleich- und Grünspar-
gel*

Haager Hofladen

Johannes Spachmüller
Schwabacher Str. 1
91126 Haag
Tel. 09122 13171
*Bleich- und Grünspar-
gel, Bleichspargel auch geschält*

Roth

Spargelhof

Christian Bachinger
Weiherweg 12
91154 Belmbrach
Tel. 09171 60209
*Spargel weiß und grün, auch
geschält*

Hildegard Schwarz

Heidenbergstr. 6
91154 Pfaffenhofen
Tel. 09171 60714

Spalt

Obsthof Anton Walther

Hintere Dorfstr. 51
91174 Großweingarten
Tel. Mobil: 0170 4548956
Grün- und Bleichspargel

Wendelstein

Heubeck's Hofladen

Am Bühl 1
90530 Raubersried
Tel. 09129 6518

Schwabach

Herbert Adel

Lindenbachstr. 20
91126 Nasbach
Tel. 09122 61987
www.spargelhof-adel.de
*Bleich- und Grünspar-
gel, Spargel
auch im 24h-Frische-Automat*

Martin Heider

Mittelweg 3
91126 Schaftnach
Tel. 09122 74672
*Bleich- und Grünspar-
gel*

Günther Maueröder

Schaftnacher Str. 39
91126 Schaftnach
Tel. 09122 71605

Richard Steub

Mainbachtal 15
91126 Obermainbach
Tel. 09122 71243



Das Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten in
Roth unterstützt diese Aktion.

April 2021, Auflage: 4.000,
Dieser Flyer ist auf 100 % recyceltem Papier gedruckt.



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

Mai/Juni

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



SPARGEL



Eine Initiative des
Landkreises Roth und
der Stadt Schwabach
zur
Förderung regionaler
Wirtschaftskreisläufe





Jetzt ist Spargelzeit!

Liebe Genießer,
liebe Spargelfreunde,

endlich gibt es sie wieder – die langen weißen und grünen Stangen mit dem zart-würzigen Geschmack. Spargel schmeckt am besten am Tag seiner Ernte – deshalb hat heimischer, frisch geernteter Spargel das feinste Aroma.

Regionale Herkunft, Qualität und eben diese Frische garantieren unsere heimischen Spargelbauern. Frühlingsmorgens gestochen enthält das Frühlingsgemüse noch alle wertvollen Inhalts- und Aromastoffe, wenn es im Kochtopf landet.

Dabei schmeckt „original regionaler“ Spargel nicht nur besonders gut, er hat auch die kürzesten Wege vom Feld auf den Teller und daher die beste Klimabilanz.

Genießen Sie deshalb mit gutem Gewissen diese saisonale Delikatesse bis Johanni in vollen Zügen – unsere Spargelbauern freuen sich auf Ihren Einkauf!

Spargel - aus heimischer Produktion und frisch auf den Tisch gebracht - bleibt die beste Voraussetzung für kulinarische Geschmackserlebnisse. In den nächsten Wochen kann es nur heißen: Heimischen Spargel in allen Variationen und in vollen Zügen genießen!

Spargel zählt zu den edelsten Gemüsearten und ist in vielen internationalen Küchen als delikates Frühlingsgemüse nicht mehr wegzudenken.

Er regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und unterstützt die Leberfunktion. Die Kaliumsalze und schwefelhaltigen ätherischen Öle erhöhen die Nierenfunktion und wirken so entwässernd. Als gesunder Schlankmacher mit nur 72 kJ (17 kcal) pro 100 g dient er bei der Frühjahrskur auch zur Entschlackung. Mit einer Portion von 500 g Spargel kann der Tagesbedarf an Vitamin C und Folsäure abgedeckt werden. Folsäure ist ein wichtiger Bestandteil bei der Blutbildung und besonders für Schwangere unentbehrlich.

Die „Frische“ des Spargels erkennt man an:

- ✓ **saftigen Schnittflächen**
- ✓ **geschlossenen Köpfchen**
- ✓ **glänzender Schale und**
- ✓ **festen knackigen Stangen.**



Unsere aktuelle Rother Spargelprinzessin:
Julia Walther, Großweingarten.

Rezepte

Spargelcremesuppe mit Spargelplätzchen

SUPPE
 500 g Suppenspargel
 ¾ l Wasser
 1 Prise Zucker
 1 EL Salz
 Pfeffer
 20 g Butter
 20 g Mehl
 100 ml Weißwein
 4-6 EL Sahne
 2-3 EL fein geschnittener Schnittlauch

Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Schalen nach Belieben in 1 Liter kaltem Wasser zusetzen und 15 Min. auskochen, dann abseihen. Spargelsud abmessen, würzen und mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Spargel darin 15-20 Min. weich kochen, 100 ml Kochwasser wegnehmen und beiseite stellen. Spargel mit restlicher Brühe pürieren. Anschließend Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen und mit der beiseite gestellten Brühe aufgießen. Dann aufkochen lassen, den pürierten Spargel zugießen und 5 – 10 Minuten kochen lassen. Mit Sahne und Weißwein verfeinern, mit Schnittlauch bestreuen und zu den Spargelplätzchen servieren.

SPARGELPLÄTZCHEN
 500 g Spargel
 1 große Kartoffel
 3-4 EL Mehl
 1-2 Eier
 Salz, Pfeffer, wenig Zucker
 Butterschmalz zum Ausbacken

Spargel und Kartoffeln schälen, raspeln, mit den restlichen Zutaten mischen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und kleine Puffer ausbacken. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Gebratener Spargel mit Erbsenguacamole

1 kg weißer Spargel (nach Belieben die Hälfte grüner Spargel)
 80 g Butter, zerlassen
 1 ½ TL Salz
 etwas Zucker

Spargel waschen, schälen (grünen Spargel nur unteres Drittel schälen), Enden abschneiden und auf einem mit Backpapier aufgelegten Backblech legen. Zerlassene Butter mit Salz und etwas Zucker mischen, über die Spargelstangen träufeln und bei 210°C 25 Min. auf der zweiten Schiene von unten garen, bis der Spargel ganz leicht bräunt.

ERBSENGUACAMOLE

500 g grüne Erbsen (tiefgekühlt)
 3 Frühlingszwiebeln
 1 Limette
 4 Zweige Minze
 1 Bund Petersilie
 30 g Ingwerwurzel
 1 grüne Peperoni
 5 EL Rapsöl
 Salz
 1-2 Zweige Basilikum

Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 6 - 8 Min. kochen, abgießen und sofort kalt abbrausen, dann abtropfen lassen. Peperoni waschen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Minze und Petersilie in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Erbsen, dem Rapsöl und ca. 50 ml Wasser pürieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unter das Püree mischen, dann mit Salz abschmecken.

Spargel mit der Guacamole anrichten. Basilikumblätter von den Stielen streifen, in Streifen schneiden und über den Spargel streuen. Schmeckt zu roh gebratenen Kartoffeln oder als Beilage zu verschiedenen Grillgerichten.