



Hopfenspargel auf Gerste mit Wildkräutersalat



FOTOS: LUKA LÜBKE

Luka Lübke
hat eine Leidenschaft für seltene Gemüsesorten und gesunde Kräuter. Sie ist Privatköchin und Kochbuchautorin. Und sie ist Gründungsmitglied der Slow Food Chef Alliance Deutschland. Das Netzwerk aus Köchen und deren Partnern setzt sich für die Erzeugung und Verwendung guter, sauberer und fairer Produkte ein. Mehr von Luka Lübke gibt es auf ihrem Blog apokaluebke.com.

Hopfenspargel galt früher als Arme-Leute-Essen, heute ist er eine hoch bezahlte Delikatesse. Hopfenspargel nennen sich die männlichen Triebe des Hopfenwurzelsstocks. Sie werden aufwendig entfernt, damit der Hopfen mehr Dolden bildet, aus denen Bier gebraut wird. Der Geschmack ähnelt tatsächlich dem von Spargel, nur ist er feiner und nussiger. Erhältlich ist Hopfenspargel im März und April – vor allem da, wo viel Hopfen wächst, also in Süddeutschland. Der Verdener Koch Wolfgang Pade hat kürzlich Hopfenspargel auf dem Viktualienmarkt in München gekauft. Köchin Luka Lübke hat welchen bei der Bremer Gemüsewerft ausgegraben und diese feine Vorspeise zubereitet. Wem das alles zu aufwendig ist, greift auf dünne violette Spargelstangen zurück.

**Vorspeise für vier Personen
Zubereitungszeit 20 Minuten**

ZUTATEN SPARGEL

- 1 Handvoll Hopfenspargelspitzen (alternativ dünnen violetten Spargel)
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Honig

ZUTATEN GERSTE

- 100 g Rollgerste (alternativ Gerstengraupen)
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUTATEN WILDKRÄUTERSALAT

- 1 Handvoll Wildkräuter, zum Beispiel Portulak, Vogelmiere und junge Giersch-Blätter
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Leindotter-Öl

ZUBEREITUNG

Die Gerste in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser bedecken und zum Kochen bringen, bei kleiner Hitze mit Deckel gar ziehen lassen. Zum Schluss die Butter einrühren, salzen und pfeffern.

Die Hopfenspargelspitzen von Sand befreien, gegebenenfalls holzige Enden wegschälen. Alternativ dünnen violetten Spargel verwenden. In Butter in einer Sauteuse warm schwenken, dann salzen, pfeffern und mit dem Honig glasieren.

ANRICHTEN

Die Gerste im Ring anrichten, Hopfenspargel oder violetten Spargel darüber drapieren.

Wildkräuter abspülen und trocknen. Um den Gerstenring herumstreuen und mit Zitronensaft und Leindotter-Öl beträufeln. Zum Schluss mit Meersalzflöckchen bestreuen.

Tipp: Von Dienstag, 20. April, an veranstaltet die Gemüsewerft, Auf der Muggenburg 18 in der Überseestadt, einen Jungpflanzenverkauf. Und zwar dienstags bis sonntags von 12 bis 18 Uhr (Feiertage ausgenommen). Bei der gemeinnützigen Organisation gibt es auch Wissenswertes zum Bremer Hopfen, aus dem Bier gebraut wird. Aktuelle Informationen auf Facebook (Gemüsewerft) und auf der Internetseite gemüsewerft.de.



FOTO: 123RF

Genuss regional



Produkte aus der Region
sind im Trend, nicht erst seit Corona. Wer Wert auf gesunde Ernährung legt und dabei an die Umwelt denkt, kauft regional. Das geht nicht immer, aber oft – und immer öfter. In Bremen und umzu gibt es tolle Erzeuger, die mit viel Kreativität und Engagement hervorragende Produkte anbieten. Zugucken bei der Herstellung oder beim Wachsen ist oft sogar erlaubt. Erleben Sie mit „Genuss regional“, was Sie alles auf Ihren Speiseplan nehmen können und wo Sie es bekommen. Das Magazin ist erhältlich im Handel, in unseren Zeitungshäusern, auf www.weser-kurier.de/shop und telefonisch unter 0421/36716616. 160 Seiten, 9,80 Euro.

REDAKTION DICK & DÜNN
Telefon 0421/36713970
Mail: weserstrand@weser-kurier.de