





Die Königin

Sauce hollandaise-- Sie gilt als die Königin der Soßen und ist für viele ein Muss zum Spargel. Selbstgemacht schmeckt sie am besten, was mit einer pharmazeutischen Ausbildung leichter getan ist als gedacht.

TEXT: DR. UTE KOCH

Die Spargelsaison steht kurz bevor. Sie ist für viele ein kulinarisches Highlight, zudem ein gesellschaftliches. Ein Spargeessen mit der Familie und/oder mit Freunden ist ein beliebter Brauch. Jedoch sollten beim Einkauf des edlen Gemüses heimische Anbauregionen und die heimische Erntesaison berücksichtigt werden, aus ökologischen und geschmacklichen Gründen zugleich. Nach dem Stechen verlieren Spargelstangen kontinuierlich an Aroma und Zartheit. Wirklich frisch gibt es sie direkt bei Erzeugern, auf Wochenmärkten oder an mobilen Ständen. Erkennbar ist die Frische daran, dass die Stangen leicht glänzen und ihre Köpfe fest geschlossen sind. Die Stangen lassen sich gut mit dem Fingernagel einritzen, die Schnittflächen sehen feucht und saftig aus.

Weiß, grün und violett

Gemüsespargel (*Asparagus officinalis*) ist eine mehrjährige, krautige Pflanze. Ihre Sorten unterscheiden sich in Aussehen und Geschmack, zudem in ihrer Zubereitung und Eignung für bestimmte Gerichte. Weißer Spargel (Bleichspargel) wächst unter der Erde und bleibt deshalb blass. Er ist feiner und süßer als grüner Spargel, der etwas nussig schmeckt. Die weißen Stangen müssen geschält werden, die grünen hingegen nicht, sofern sie noch jung sind und zarte Schalen haben. Grüner Spargel wächst über der Erde. Er ist dem Sonnenlicht ausgesetzt, wodurch er Chlorophyll bildet und seine typische Farbe bekommt. Er benötigt eine kürzere Garzeit als der weiße Spargel. Violetter Spargel ist eng mit dem grünen verwandt. Weißer Spar-

gel nimmt unter Lichteinfluss eine (eher unerwünschte) violette Farbe an. Deshalb wird er gestochen, bevor seine Spitzen die Erdoberfläche durchdringen.

Gesundheitlich betrachtet

Viele denken bei Spargel an die darin reichlich enthaltenen Purine. Sie gelten als Risikofaktor für einen Gichtanfall bei entsprechend prädisponierten Menschen. Dies ist nur bedingt richtig. Purine sind wasserlöslich und gehen daher leicht ins Kochwasser über. Große Vorsicht gilt deshalb bei der daraus zubereiteten Spargelsuppe, hingegen weniger bei in Wasser gegartem Spargelstangen. So sind Gichtanfälle nach einem Spargeessen eher dem großen Schnitzel oder der riesigen Schinkenportion zuzuordnen, die für viele Menschen auf dem

Spargelteller unverzichtbar sind. Spargel ist sehr gesund. Er enthält viele Mikronährstoffe (z. B. Folsäure, Vitamin C, Kalium) sowie Asparaginsäure – eine Aminosäure, die namensgebend für die Pflanze war. Da Spargel zu über 90 Prozent aus Wasser besteht, ist er äußerst kalorienarm (etwa 20 kcal/100 g). Letzterer Aspekt ist Grund genug, ihn mit einer echten Sauce hollandaise zu kombinieren und reuelos zu genießen. Sie passt nicht nur gut zu Spargel, sondern beispielsweise auch zu Blumenkohl oder Brokkoli.

Bequem, aber nicht identisch

Spargelsoße aus der Tüte oder dem Tetrapack hat mit einer frisch zubereiteten Sauce hollandaise kaum etwas gemein. Letztere besteht aus nur wenigen natürlichen Grundzutaten: Eigelb, Butter, Weißwein oder Wasser und Zitronensaft, etwas Salz und eventuell Gewürzen. Ganz anders sehen die Bestandteile der industriell gefertigten Alternativen aus. Zumeist ersetzen preiswerte pflanzliche Fette und Öle die Butter. Für deren Geschmack sorgen Aromen. Außerdem enthalten Fertigprodukte einen vergleichbar hohen Anteil an Wasser und einen vergleichbar niedrigen Anteil an Eigelb. Um trotzdem eine cremige Konsistenz zu erzielen, sind Verdickungsmittel notwendig. Auch gehören Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe zu den Inhaltsstoffen. Zu Recht hat die Verbraucherzentrale Sachsen auf ihrer Website die treffende Überschrift „Sauce Hollandaise aus dem Chemiebaukasten“ gewählt. Die Institution rät ausdrücklich dazu, Sauce hollandaise selbst zuzubereiten, um unnötige Zusatzstoffe zu vermeiden und mehr Genuss zu haben.

Leichter zubereitet als gedacht

Wastäglich in der Apotheke gelingt, sollte auch am heimischen Herd leicht von der Hand gehen: das Herstellen einer simplen W/O-Emulsion. Genau das ist eine Sauce hollandaise. Ihre wässrige Phase stammt aus dem Weißwein beziehungsweise dem Wasser und Zitronensaft, auch Butter und Eigelb enthalten



SAUCE HOLLANDAISE IST EINE SIMPLE WASSER- ÖL-EMULSION

Wasser. Die ölige Phase bilden die Butter (Fettgehalt: ca. 85 %) und das Eigelb (Fettgehalt: ca. 50 %). Im Fett des Eigelbs befinden sich Cholesterin und Lecithin. Die beiden Phospholipide agieren als Emulgatoren. Damit alle Zutaten eine perfekte und geschmeidige W/O-Emulsion ergeben, ist die Temperatur des Wasserbades (ca. 60 – 70 °C) entscheidend – ebenso wie die Reihenfolge und die Menge, in der die einzelnen Zutaten nach und nach zusammengefügt werden.

Rezepturtipps für zu Hause

Rezepte für eine Sauce hollandaise sind im Internet und in Kochbüchern reichlich zu finden. Auch wenn die Rezepturen ein wenig voneinander abweichen, das Grundprinzip des Herstellens ist dasselbe: Eine Metallschüssel mit rundem Boden wird in ein Wasserbad gestellt. Darin werden mit dem Rührbesen oder Handmixer die Eidotter zusammen mit den wässrigen Komponenten und etwas Salz schaumig geschlagen. Danach wird die flüssige Butter schrittweise zugegeben. Zuerst ganz vorsichtig in kleinen Mengen, die allmählich größer werden

dürfen. Ob die flüssige Butter vor der Zugabe geklärt wird (vom Milcheiweiß befreit) oder nicht, ist reine Geschmackssache. Wer sich das erste Mal an eine Sauce hollandaise wagt, sollte die doppelte Menge Eier parat haben: Ist das Wasserbad zu heiß, wird die Eigelbmasse fest, und es hilft nur ein Neubeginn.

Unappetitliches zum Schluss

Wenige Minuten nach dem Spargelverzehr hat der Urin vieler Menschen einen unangenehmen Geruch. Verantwortlich dafür sind die schwefelhaltigen und daher geruchsintensiven Abbauprodukte der Asparaginsäure. Für deren Abbau ist ein Enzym zuständig, das genetisch bedingt nicht jeder Mensch in sich trägt. Deshalb gibt es Spargelesser, deren Uringeruch sich nicht ändert. Zusätzlich gibt es Menschen, die diesen spezifischen Geruch nicht wahrnehmen können, was ebenfalls genetisch bedingt ist. *