

## Spargel und Champignons – Zwei die sich ergänzen

(GMH/BDC) Die Rezepte sind unzählbar: Spargel und Champignons als Salat, als Frikassee, als Ragout, als Sauce, auf der Pizza, auf der Quiche, im Risotto, als Auflauf und vieles andere mehr. Die beiden Gemüse zusammen sind ein Frühlingsklassiker, der in immer wieder neuen Varianten auf den Tisch kommt. Vermutlich greifen wir instinktiv zu den Beiden, denn Pilze und Spargel passen perfekt zusammen und bringen den Körper nach den langen Wintermonaten wieder so richtig in Schwung.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze und Spargel, eine perfekte Kombination, die den Körper so richtig in Schwung bringt.

Ein Rezept zum Thema plus weiterem Bild befindet sich am Ende dieses Artikels

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/05/GMH\\_2017\\_20\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/05/GMH_2017_20_01.jpg)

Beide bilden mit 25 Kcal (Pilze) bzw. 18 Kcal pro 100 g den perfekten Kontrast zur kalorienreichen Winterkost. Pilze beispielsweise enthalten nur 0,3 % Fett, 0,3 % Kohlenhydrate und 3,3 % Proteine. Spargel ist mit 0,2 % noch fettärmer und kommt auf



kaum nennenswerte 4 % Kohlenhydrate und 2 % Proteine. Alles Übrige ist überwiegend Wasser, bei den Pilze 91 %, beim Spargel 93 %. Ein paar Ballaststoffe kommen noch dazu. Dickmacher sind also alle Beide nicht und wer abnehmen will, ist mit beiden auf sehr gutem Wege. Zumal der Spargel mit seiner entwässernden Wirkung noch zusätzlich Pfunde purzeln lässt und die Pilze dafür sorgen, dass nicht so schnell wieder Hunger aufkommt. Magen und Darm sind über lange Zeit mit ihnen beschäftigt. Denn die Zellwände der Pilze bestehen aus Chitin – ein Stoff, der sonst nur in der Tierwelt vorkommt. Der Darm selbst kann mit ihm kaum etwas anfangen. Aber für die Darmbakterien sind sie ein wahres Festessen. Sie brauchen lange, bis sie den harten Stoff geknackt haben und so lange fühlt man sich auch satt.

Noch wichtiger als die Kalorien aber sind die Inhaltsstoffe, die Vitamine und Mineralien, die sich bei einer Mahlzeit aus Pilzen und Spargel so wunderbar ergänzen. Pilze sind stark in den Vitaminen B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure) und Vitamin D. Außerdem liefern sie als einzige nichttierische Quelle Vitamin B12 – für Vegetarier besonders wichtig zu wissen. Spargel versorgt den Körper dagegen mit Vitamin A, B6, C und E, mit denen die Pilze weniger dienen können. Beide Gemüse versorgen den Körper auch mit erhebliche Mengen Phosphor, Kalium und Zink. Pilze sind darüber hinaus eine sehr gute Quelle für Kupfer und Selen.

Für all jene, die mit einem zu hohen Harnsäurespiegel zu kämpfen und Angst vor einem Gichtanfall haben müssen, sind Pilze und Spargel auch eine sehr gute Alternative zur reinen Spargelmahlzeit. Harnsäure entsteht als Abbauprodukt aus den vornehmlich durch Fleischverzehr aufgenommenen Purinen. Aus 100 g Schweinefilet entstehen beispielsweise 170 mg Harnsäure. Um einen Gichtanfall zu vermeiden, sollte 200 mg nicht überschritten werden. Die Vorstellung, dass Spargel, der wie viele der Gemüsearten nur 25 mg Harnsäure/ 100 g entwickelt, für Gichtanfälle verantwortlich ist, gilt heute als überholt. Trotzdem bekommen Menschen mit hohem Harnsäurespiegel vielfach den Rat auf Spargel zu verzichten. Da ist es doch viel eleganter, Spargel mit Pilzen zu kombinieren und so die anfallende Menge Harnsäure zu halbieren. Denn Pilze besitzen überhaupt keine Purine. So lässt sich dank des Pilzpartners das Frühlingsgemüse von jedermann guten Gewissens genießen.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).

-----  
[Kastenelement]

**Rezept: Gebratener Spargel mit Champignons und Nudeln**



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze und Spargel, eine perfekte Kombination, die den Körper so richtig in Schwung bringt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/05/GMH\\_2017\\_20\\_02.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/05/GMH_2017_20_02.jpg)

**Zutaten (für 2-3 Personen):** 1 kg frischer weißer Spargel;  
250 g Champignons; 250 g Kirschtomaten; 200 g Nudeln;  
1/2 Zitrone; 4 EL Raps- oder Oliven- oder Wallnussöl; Salz;  
Pfeffer; Zucker; 1 EL Estragon (getrocknet); 3 EL frisch  
geriebener Parmesan

**Zeitaufwand:** ca. 35 Minuten



1. Spargel waschen und schälen. Die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. ca. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze 4 Minuten braten, häufig umrühren, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Nudeln bissfest kochen
4. Spargel in der Pfanne in 2 EL Öl 8 bis 10 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Der Spargel darf noch Biss haben.
5. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zu dem Spargel geben und eine Minute mit schmoren. Zitronensaft dazu geben.
6. Champignons zum Spargel geben und alles mit den Nudeln vermischen. Nochmals abschmecken und 1 EL getrockneter Estragon dazu.
7. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und servieren. Auf Wusch mit gehackten, gerösteten Walnüssen bestreuen.