

# Spargel-Smoothie – Grüner Smoothie mit besonderem Aroma

geschrieben von [gruenesmoothies.org](http://gruenesmoothies.org) | 10. Juni 2015

*(Berlin, 10.06.2015) Spargel wird fast immer gekocht, obwohl der Verzehr auch roh möglich ist. Heike Hübner und Stefan Ansa hl haben einen Spargel-Smoothie kreiert, der geschmackliche Abwechslung verspricht.*

Längst befindet sich die Spargelzeit in voller Fahrt, etliche Personen haben in den letzten Wochen Spargel aufgetischt. Zumeist wird das Gemüse gekocht, um es dann als Beilage zu genießen oder um Spargelsuppe zu machen.

Doch es gibt noch weitere Formen der Zubereitung. Heike Hübner und Stefan Ansa hl, die beide große Smoothie-Fans sind, haben sich die Frage gestellt, ob es möglich ist, einen schmackhaften Spargel-Smoothie zu machen. Sie haben ein wenig experimentiert, um schlussendlich ein reizvolles Rezept zu präsentieren.

Schon kurz nach Veröffentlichung ihres Rezepts unter <https://www.gruenesmoothies.org/spargel-smoothie/> kam bei einigen ihrer Blogleser die Frage auf, ob man Spargel überhaupt roh essen könne. Bedenken können die beiden Smoothie-Blogger schnell ausräumen. Spargel muss nicht zwingend gekocht werden, der Verzehr rohen Spargels gilt als vollkommen unbedenklich. Zumal durch den Verzicht auf das Kochen auch keine Nährstoffe zerstört oder ausgeschwemmt werden.

Zutaten für das Smoothie-Rezept (für zwei Portionen)

- 6 Stangen Spargel
- ca. 70 Gramm Rucola
- 2 Äpfel
- 1 Avocado

1 Banane  
1 halbe Birne  
5 Datteln (ohne Steine)  
ca. 1 halber Liter Wasser

Stefan Ansahl rät zur Vorsicht, wenn die Zubereitung in einem Haushaltsmixer erfolgen soll. Entsprechende Geräte sind im Regelfall nicht stark motorisiert, weshalb es sicherer ist, lieber nur kleine Mengen zu verarbeiten. Wer hingegen einen richtigen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Zutaten im Schnelldurchgang zerkleinern, ohne sich um sein Küchengerät sorgen zu müssen.

Wer interessiert ist, sollte sich beeilen. Die Spargelzeit nähert sich langsam aber sicher ihrem Ende. Traditionsgemäß endet die Saison am 24. Juni, dem Johannistag. Dann wird die Ernte eingestellt, damit sich die Spargelpflanzen bis zu Beginn der nächsten Saison ausreichend erholen können.

Ansahl Consulting GmbH  
Düsseldorfer Str. 17/18  
10707 Berlin

Geschäftsführer: Stefan Ansahl  
Telefon: 030 – 887 18 777  
E-Mail: [presse@gruenesmoothies.org](mailto:presse@gruenesmoothies.org)