Gekookte asperges liggen voor de hand, maar wist je dat er nog meerdere bereidingstechnieken zijn voor asperges? We zetten ze op een rijtje.

Wanneer zijn asperges in het seizoen?

In Nederland loopt het seizoen meestal van begin april tot 24 juni, ook wel Sint Jan genoemd. In deze periode zijn witte asperges op hun best. Juist omdat het seizoen zo kort is, maakt men er in het voorjaar extra vaak gerechten mee.

Hoe weet ik dat ze vers zijn

Er liggen weer (verse) asperges in winkels. Deze heten 'asperges van de koude grond'. Vers zijn ze natuurlijk het lekkerst, maar hoe weet je of ze vers zijn? Als je ze direct bij de boer koopt dan weet je vrij zeker dat ze vers uit de grond komen. Koop je ze in de supermarkt, dan kun je het zelf checken door de asperges voorzichtig over elkaar heen te wrijven. Als ze piepen, dan zijn ze vers. Piepen ze niet of nauwelijks, dan zijn ze waarschijnlijk minder vers.

Wat is er lekker bij?

Witte asperges combineren goed met zachte en frisse smaken. De klassieke combinatie met hollandaisesaus, ei en boter blijft een van mijn favorieten, maar er zijn ook veel andere lekkere variaties. Combineer witte asperges eens met:

- gekookte aardappeltjes of krieltjes voor een klassieke combinatie
- ham, gerookte zalm of krokant gebakken spekjes voor een hartige touch
- Parmezaanse kaas voor een zoute smaak, extra lekker met een beetje truffelolie
- ei, gekookt of gepocheerd, voor een romige combinatie
- verse kruiden zoals peterselie, bieslook of dille voor een frisse afwerking
- citroenrasp of een beetje citroensap voor een frisse tegenhanger
- crispy chili olie voor een pittige twist

Moet je asperges schillen?

Ja, witte asperges moet je altijd schillen. De schil is vezelig, heeft een vieze smaak en is taai na het koken.

Asperges schillen

Schil de asperges met een dunschiller en begin net onder de kop, verwijder de harde schil maar schil ook niet te ver door want dat is ook zonde. Mijn tip: gooi de aspergeschillen niet weg, hier kun je nog soep trekken. Snijd of breek het houtachtige uiteinde van de asperges af. Dit gooi je weg.

Asperges koken

Leg de asperges in een grote pan met ruim gezouten water. Je kunt hier ook een speciale aspergepan voor gebruiken waarbij je de asperges rechtop kookt, hierdoor blijft het topje ook steviger. Breng het water aan de kook en laat de asperges ca 4 minuten zachtjes koken. Voeg eventueel een scheutje melk en/of snufje suiker toe voor een extra lekkere smaak.

Asperges nagaren

Haal de pan van het vuur en laat de asperges met het deksel erop nog 15 tot 20 minuten nagaren. Ze zijn perfect gaar als je het onderste deel voorzichtig tussen duim en wijsvinger kunt indrukken zonder dat het afbreekt. Laat de asperges goed uitlekken op een schone theedoek of keukenpapier.

Asperges bewaren

Bewaar ongekookte asperges gewikkeld in een vochtige theedoek in de koelkast en gekookte asperges maximaal 2 dagen in een afgesloten bakje met een beetje kookvocht.
Verse witte asperges zijn kwetsbaar en drogen snel uit. Correct bewaren is dus cruciaal.

In de koelkast (ongekookt)
Wikkel de asperges in een licht vochtige keukenhanddoek of keukenrol. Leg ze in de groentelade van de koelkast. Bewaar ze maximaal 2 à 3 dagen. Leg ze niet in water. Zo behouden ze hun stevigheid en smaak.

Gekookte asperges bewaren
Laat ze volledig afkoelen. Bewaar ze luchtdicht, in een vacuümdoos, afgesloten in de koelkast. Consumeer binnen 2 dagen. **Tip:** bewaar ze zonder saus om smaakverlies te vermijden.

Zo schil je asperges correct:
- Snijd onderaan 1 à 2 cm van het harde uiteinde af.
- Gebruik een dunschiller.
- Schil van net onder de kop naar beneden.
- Draai de asperge tijdens het schillen.
- Zorg dat je voldoende diep schilt, vooral aan de onderkant.
- Groene asperges hoef je meestal niet volledig te schillen, enkel het onderste, harde deel verwijderen volstaat.

Hoe kook je witte asperges perfect?
- Plaats de geschilde asperges rechtop in een hoge asperge-kookpot. Dankzij de inzetmand blijven de asperges mooi rechtop staan, zodat de stengels in het water garen en de koppen zachtjes worden gestoomd. Bovendien til je ze na het koken eenvoudig in één beweging uit het water.
- Vul de asperge-kookpot met voldoende water zodat de stengels onderstaan en breng het water aan de kook.
- Zodra het water kookt, zet je het vuur lager en laat je de asperges zachtjes verder garen.
- Kook de asperges beetgaar voor de beste smaakbeleving. Het rauwe moet verdwenen zijn, maar er mag nog een lichte ‘beet’ overblijven.
- Reken op een gaartijd van 8 tot 12 minuten, afhankelijk van de dikte.

Zo controleer je de gaarheid:
- Buigtest: neem na 5 à 6 minuten een asperge uit het kookvocht en houd ze horizontaal vast. Buigt ze lichtjes door, dan is ze gaar.
- Priktest: prik met een pincet of fijne prikker in de asperge. Je moet erdoor kunnen, maar nog een lichte weerstand voelen.
- Door de asperges meteen uit het water te tillen zodra ze gaar zijn, voorkom je overgaring en behoud je hun fijne structuur.

Asperges invriezen
Asperges kan je ook invriezen, al gaat er altijd een klein deel van de smaak verloren.

Zo doe je het correct:
- Schil de asperges.
- Blancheer ze kort in kokend water.
- Koel ze onmiddellijk af in ijswater.
- Dep ze droog.
- Vries ze luchtdicht in, bijvoorbeeld in vacuümzakken, zodat ze optimaal beschermd blijven tegen vriesbrand.
- In de diepvries blijven ze tot negen maanden houdbaar. Hou er wel rekening mee dat diepgevroren asperges iets anders zijn van textuur.

Kun je asperges ook op een andere manier bereiden?
Absoluut. Asperges zijn veelzijdig.
- Stomen
- Grillen
- Roosteren in de oven
- Sauteren in een pan
- Maar koken blijft de meest klassieke methode om hun fijne smaak volledig tot zijn recht te laten komen.

Wat kun je doen met aspergeschillen?

Gooi de aspergeschillen niet weg, want je kunt hier nog een heerlijke soep van maken. Kook de aspergeschillen en kontjes een half uurtje, giet af en vang het kookwater op. Pureer de aspergeschillen en duw het door een zeef. Zet een andere pan op het vuur met 40 gram boter. Laat het smelten en voeg vervolgens 40 gram bloem toe. Blijf roeren totdat het een roux wordt. Voeg de gepureerde aspergeschillen toe. Vervolgens schenk je beetje bij beetje het kookvocht erbij totdat de soep voor jou de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met zout en peper en eventueel wat nootmuskaat. Lekker met stukjes asperge, gerookte zalm of een scheutje room.

Extra smaak geven aan asperges

- Voeg een klontje boter en een snufje suiker toe aan het kookwater voor extra zachte en romige asperges.
- Kook de asperges met een laurierblaadje en een paar peperkorrels voor een subtiele kruidige smaak.
- Een scheutje witte wijn of een beetje citroensap in het kookwater geeft de asperges een frisse en verfijnde twist.
- Bestrooi de gekookte asperges met wat versgemalen nootmuskaat voor een klassieke en warme smaak.
- Serveer met een dressing van olijfolie, citroenrasp en fijngehakte peterselie voor een lichte, frisse touch.

Asperges grillen

Je kunt witte asperges ook grillen, bijvoorbeeld op de BBQ. Het is wel aan te raden om ze afhankelijk van de dikte 2 à 3 minuten te koken voordat je ze grilt. Grill ze dan voor ongeveer 5 minuten in een voorverwarmde grillpan of grillstand in de oven met een klein beetje olijfolie. Keer ze halverwege een keer om. Zelf gebruik ik meestal groene asperges om te grillen en deze hoef je namelijk niet per se voor te koken. Bekijk hier ook het recept voor gegrilde asperges met Parmezaanse kaas

Tip: Snijd de asperges in de lengte doormidden nadat ze gekookt zijn. Zo blijven ze beter liggen tijdens het grillen en zijn ze sneller klaar.

Hoe bereid je groene asperges?

Deze asperges zijn eigenlijk gewoon witte asperges, maar in plaats van onder de grond groeien deze erboven. De bereiding van groene asperges is net even wat makkelijk dan van de witte. Je hoeft ze minder te schillen, meestal hoef je alleen het onderste stuk te schillen en het houterige uiteinde eraf te snijden. Ook hoeven deze asperges minder lang te koken. Afhankelijk van de dikte kook je ze voor 3-5 minuten totdat ze beetgaar zijn.

Groene asperges grillen

Groene asperges grill je in 8 tot 10 minuten.
Volg deze stappen om lekkere gegrilde groene asperges te krijgen:

- Spoel de asperges af en dep ze droog
- Snijd het harde kontje van de asperges af.
- Bestrijk de groene asperges met wat olijfolie.
- Bak de groene asperges in 8 tot 10 minuten op de barbecue of bak ze in de grillpan.
- Draai ze rond zodat ze aan elke kant gegrild worden. Let wel op, want ze kunnen snel gaar worden.
- Lekker om er een beetje zeezout overheen te strooien.

Hoe zijn groene asperges het lekkerst?

Groene asperges zijn ontzettend veelzijdig en passen in bijna elk gerecht. Gebruik ze rauw in een frisse salade, in een frittata of gegratineerd uit de oven. Ze doen het ook geweldig in een pasta, quiche, soep of zelfs als topping op een pizza. Met hun zachte smaak en knapperige textuur zijn de mogelijkheden eindeloos! Bekijk hier 10 lekkere recepten met groene asperges.

Groene asperges bewaren

Groene asperges kun je in de koelkast 3 tot 4 dagen bewaren. Het beste kun je ze in een vochtige theedoek wikkelen en in ieder geval de onderkant nat houden, anders kunnen ze uitdrogen. We adviseren ze eigenlijk zo snel mogelijk op te eten, dan zijn ze nog het meest

vers en het lekkerst. Ook kun je groene asperges invriezen, zowel ongeblancheerd als geblancheerd.

Koken kan, maar hoeft niet altijd

Groene asperges zijn ideaal om:

- kort te blancheren,
- te stomen,
- roosteren in de oven
- sauteren in een pan

Beetgaar is ideaal: ze mogen nog licht krokant zijn voor de beste smaak en textuur. Door hun stevigere structuur zijn groene asperges perfect voor salades, pasta's en roerbakgerechten.

Groene asperges invriezen

Het is het lekkerst om groene asperges zo snel mogelijk op te eten, als ze nog helemaal vers zijn. Je kunt ze eventueel ook invriezen.

- Was de groene asperges en snijd het houtachtige kontje eraf.
- Blancheer de groene asperges 2-3 minuten in kokend water en koel daarna af in (ijs)water.
- Dep de asperges droog en leg ze in een schaal of op wat bakpapier in de vriezer. Zorg dat ze elkaar niet overlappen. Hierdoor gaan ze niet aan elkaar plakken en het zorgt voor een betere kwaliteit van de asperges.
- Laat ze in 1-2 uur bevriezen en stop ze daarna in een luchtdichte diepvrieszak of diepvriesbakje. Noteer de datum, je kunt de groene asperges namelijk 10-12 maanden in de vriezer bewaren.

Je kunt de groene asperges direct vanuit de vriezer bereiden, je hoeft ze niet eerst te ontdooien. Door deze manier van invriezen kun je ook gemakkelijk de juiste hoeveelheid ontdooien.

Groene vs witte asperges

Witte asperges groeien onder de grond en zijn daardoor milder en zachter van smaak, terwijl groene asperges door zonlicht steviger en iets pittiger worden. Witte asperges moet je altijd schillen en langer koken, terwijl groene asperges vaak ongeschild blijven en kort geblancheerd, geroerbakt of gegrild worden. Witte asperges zijn perfect voor klassieke gerechten en groene asperges heerlijk in snelle, frisse maaltijden!