

AUF DEM WOCHENMARKT

Sie knacken und quietschen

ZUCKERSCHOTEN Die unreif geernteten Erbsen wachsen auch bei uns

WIESBADEN. Auch wenn man sie meist mit der asiatischen Küche in Verbindung bringt, mit knackigem Gemüse aus dem Wok etwa – die Zuckerschote wächst auch bei uns. Und derzeit ist sie auf dem Markt ganz frisch vom Feld zu haben. „So früh zu Beginn der Saison sind die Zuckerschoten noch ganz zart und haben nur selten einen Faden am Schotenrand, den man ziehen muss“, sagt Marianne Lenz von der Gärtnerei Dornröschen und schwärmt von den knackgrünen Schoten als „schnelles, vitaminreiches und unkompliziertes Gemüse“.



Von Nicola Böhme

Die Zuckerschote ist auch unter dem Namen Zuckererbse, Kaiserschote, Kefe oder Kieferlerbse bekannt. Sie gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler (botanisch Leguminosae) und ist eine junge, unreif geerntete Erbse. Da sie an der Innenwand der Hülse noch nicht die ungenießbare Pergamentschicht hat bilden können, kann man sie sowohl roh als auch gekocht im Ganzen essen. Die Franzosen nennen das Gemüse auch „Mange tout“, da man eben im Gegensatz zur Erbse wirklich alles essen kann. Normalerweise

bietet auch die Schiersteiner Gärtnerei Schäfer an ihrem Marktstand Zuckerschoten aus eigenem Anbau an, „doch in diesem Jahr haben wir gar keine angebaut, da das Pflücken eine Wahnsinns-Arbeit und der Ertrag pro Pflanze auch nicht so hoch ist“, gesteht Jutta Hemmann. Zuckerschoten wachsen nämlich buschartig, nah am Boden, erklärt sie, „da muss man beim Pflücken ganz schön rumkrabbeln“.

Marktbesucher Christoph Stoll aus

ihm gehört das knackgrüne Gemüse nicht nur unbedingt in jedes Wok-Gericht, „wir mischen sie auch roh gern unter Salat“, sagt er, „das knackt und quietscht so schön und schmeckt unheimlich frisch, so richtig nach Sommer“.

In Sachen Wok-Gemüse ist Marktbesucherin Maleey Kaiser als gebürtige Thailänderin Fachfrau und verrät deshalb auch gleich ihr Rezept für Zuckerschoten aus dem Wok. Wobei man ihre Empfehlung als Grundrezept verstehen sollte, das man gut abwandeln kann, indem man auf Fleisch verzichtet, Karotten mit anbrät oder die Sojasauce

Zuckerschoten aus dem Wok

- Hühner- oder Schweinefleisch
- Zuckerschoten
- grüner Spargel
- Olivenöl
- Knoblauch
- Sojasauce
- Pfeffer
- Salz
- Zucker

Fleisch in grobe Stücke schneiden und mit kleingeschnittenem Knoblauch in Olivenöl im Wok anbraten. Den schräg geschnittenen Spargel und die gewaschenen Zuckerschoten dazugeben und anbraten, mit Sojasauce, Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Wer etwas mehr Sauce möchte, gibt ein wenig Wasser dazu. Und wer auf Fleisch verzichten möchte, kann stattdessen mehr Gemüse nehmen.



Foto: ExQuisine – Fotolia.com

Frankfurt hat derzeit noch ke- nianische Zuckerschoten im Angebot, „doch demnächst kommen unsere eigenen“. Für

durch asiatische Fisch- oder Pilzsauce ersetzt.

100 Gramm enthalten 81 Ki- lokalorien, Vitamin B, C und E

sowie Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Man sollte sie nicht zu lange lagern, da der

Zuckergehalt abnimmt

In einer Papiertüte verpackt halten die Schoten jedoch im Gemüsefach des Kühlschranks schon mal gut zwei Wochen sagt Christoph Stoll.