

Spargel EINXEINS

klassischer Spargelsalat

2-4 Personen

25 min Arbeitszeit



Zutaten

- 1 kg Spargel
- 1 TL Salz
- 3 EL Essig (Essig Essenz)
- 3 EL Öl (kein Olivenöl)
- ½ TL Zucker
- Schnittlauch

Zubereitung

- Spargel unterhalb des Kopfes beginnen **gut** zu schälen
- Unteres Ende (ca. 1 cm) abschneiden
- Großen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
- 1 TL Salz ins Wasser geben.
- Spargel hineingeben und ca. 10–15 Minuten kochen lassen.
- Garpunkt prüfen: Dickstes Spargelstück mit einer Gabel einstechen – es muss leicht von der Gabel gehen.
- Ca. 4 Schöpflöffel Spargelsud mit der Marinade (Essig Essenz, Öl, Zucker und Salz) verrühren und über den Spargel geben
- **wichtig:** gut durchziehen lassen (mindestens 3-4 Stunden, am besten über Nacht)
- vor dem Servieren mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen

Spargel mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln

2 Personen

35 min



Zutaten

- 1 kg Weißer Spargel
- 1 EL Butter
- 1,5 TL Salz
- 600 g Kartoffeln
- ¼ Bnd glatte Petersilie
- 1 Pck Sauce Hollandaise

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, halbieren/vierteln und in gesalzenem Wasser kochen. Petersilie hacken.
2. 10 Minuten vor dem Servieren Butter und 4 EL Wasser in einer Pfanne schmelzen, bis eine Emulsion entsteht.
3. Kartoffeln hineinlegen und durchschwenken.
4. Petersilie hinzufügen und gut vermengen.
5. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und je nach Dicke ca. 12-15 Minuten in Salzwasser gar kochen.
6. Sauce Hollandaise erwärmen (z.B. in einem Topf)
7. Sauce Hollandaise über den Spargel geben und alles zusammen anrichten und genießen.

HALTBARKEIT:

In einem feuchten Geschirrtuch eingewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält der Spargel am besten – 3-5 Tage

EINFRIEREN

weißer Spargel lässt sich super einfrieren – dafür vorher schälen und etwas blanchieren. Anschließend gefroren einfach ins kochende Wasser geben und weiterverarbeiten.

POSITIVE EIGENSCHAFTEN:

Spargel ist kalorienarm und enthält wertvolle Mineralstoffe wie Folsäure und Kalium und viele mehr. Außerdem hat Spargel durch Asparaginsäuren eine entwässernde Wirkung.

