



WIR ESSEN
GESUND .DE

KOCHBUCH

Leckere
Spargelgerichte

16 Rezepte zur Spargelsaison



16 köstliche Rezepte zur Spargelsaison



Spargel ist doch für jeden Genießer alle Jahre wieder etwas besonderes! Damit auch genügend Abwechslung auf den Tisch kommt, haben wir Dir 16 leckere Spargelrezepte zusammengestellt. Vom Klassiker mit Sauce Hollandaise bis hin zu raffinierten Rezepten wie unseren Spargel-Pilz-Ravioli oder einen schnellgemachten Snack im Blätterteig. **Wir wünschen guten Appetitt zur Spargelzeit!**



Currycreme mit Spargel und Orange 7



Gnocchi mit Spargel an Limette-Bärlauch-Sauce 8



Tomaten-Spargelsalat mit Erdbeerdressing 9



Grüner Spargel Snack im Blätterteig 10



Gegrillter Spargel mit Orangen-Tomaten-Salsa 11



Spargelcremesuppe 12



Fränkischer Spargelsalat 13



Gegrillter Spargel mit Kräuterbutter 14



Erdbeer-Nudelsalat mit gegrilltem Spargel 15



Gebratener Spargel im Weißwein-Tomaten-Sud 16



Spaghetti mit grünem Spargel 17



Spargel mit veganer Hollandaise 18

Diese Artikel auf unserem Blog WirEssenGesund.de bieten Dir Basics und weiterführende Informationen!



Spargel richtig schälen



Profitipps Spargel kochen



Spargel roh essen?



Spargel richtig lagern



Frischen Spargel erkennen



Grünen Spargel anbauen



Spargel richtig einfrieren



Spargel garen (Sous Vide)



Zubereitung

- Zuerst muss der Spargel geschält werden.
- Der geschälte Spargel wird dann in einen Sous Vide Beutel gelegt. Idealerweise liegt der Spargel nebeneinander und nicht übereinander im Beutel, besser man nimmt einen extra Beutel falls der andere zu voll ist.
- Außerdem geben wir noch etwas Alsan, Salz und Kokosblütenzucker für zusätzlichen Geschmack hinzu. der Kokosblütenzucker verändert zwar eventuell die Farbe unseres Spargels ein wenig, ist jedoch mehr zu empfehlen als herkömmlicher Industriezucker.
- Wenn alles im Beutel ist, wird dieser vakuumiert und eingeschweißt.
- Je nach Stärke variiert jetzt die Garzeit. Spargel braucht bei 80 Grad Wassertemperatur zwischen 30 und 40 Minuten. Wer seinen Spargel etwas knackiger haben möchte, der nimmt ihn ein wenig früher raus, wer ihn schön weich am liebsten hat, der lässt ihn ein wenig länger im Wasser.

Zutaten

für 1 Portion

- 200 g geschälten Spargel
- 15 g Alsan
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kokosblütenzucker



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
40 Minuten

SCHWIERIGKEIT
mittel



4



Fruchtig sommerlicher Spargelsalat



Zubereitung

- Für das Dressing mischen wir in einer Tasse das Olivenöl mit dem Calamansi Balsam und etwas Agavendicksaft. Das wird anschließend noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
- Den [Spargel schälen](#) wir bei Bedarf vorab und lassen ihn kurz in ein wenig Wasser köcheln. Er darf aber für den Spargelsalat durchaus noch Biss haben. Selbst [Spargel roh zu essen](#), wäre kein Problem.
- Die Zutaten werden jetzt nach Belieben in Stücke, Scheiben oder Hälften geschnitten und in einer Schüssel mit dem Dressing vermengt.
- Zuletzt dekorieren wir alles noch mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch und Petersilie.

Zutaten

für 2 Portionen

- 200 g Spargel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Calamansi Balsam
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Stück Kiwi
- 4 Stücke Erdbeeren
- 10 Stücke Cocktailtomaten
- 2 Stücke Radieschen
- 2 Handvoll Rucola
- 2 Teelöffel frische Petersilie
- 2 Teelöffel frischen Schnittlauch



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
5 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



5



Riesige Spargel-Pilz-Ravioli in Kräuterbutter



Zubereitung

- Hartweizengrieß, Mehl und eine Prise Salz mit Olivenöl und Wasser zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte gut durchgeknetet und fest sein. Teig in Frischhaltefolie gewickelt eine Stunde in den Kühlschrank geben.
- Spargel [schälen](#) und bissfest [kochen](#). Kartoffeln schälen und weich kochen.
- Champignons und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit ein wenig Öl anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Spargel in Stücke geschnitten dazugeben. Kurz anbraten und das Ganze vom Herd nehmen.
- Kartoffeln fein zerdrücken und mit unter das Angebratene geben. Füllung gut mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Frisch gehackte Petersilie und Schnittlauch unterheben.
- Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen und in längliche Vierecke schneiden. Füllung auf die Hälfte eines Vierecks geben und schließen. Teig dabei an den Klebestellen etwas anfeuchten und mit einer Gabel leicht festdrücken.
- Ravioli für etwa 5 Minuten in kochendes Wasser geben und anschließend gut abtropfen lassen.
- [Kräuterbutter](#) in der Pfanne erhitzen und Ravioli leicht knusprig anbraten. Salzen und frische Kräuter drüber geben.

Zutaten

für 2 Portionen

- 100 g Hartweizengrieß
- 100 g Mehl
- 75 ml Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 0,5 Esslöffel Salz
- 1,5 Stücke Kartoffel
- 250 g Champignons
- 300 g Spargel
- 0,5 Stücke Zwiebel
- 1 Esslöffel frische Petersilie
- 1 Esslöffel frischen Schnittlauch
- 1 Prise Muskat
- 2 Esslöffel [Kräuterbutter](#)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
90 Minuten

ZUBEREITUNG
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
mittel



6



Spargelragout



Zubereitung

- Vorab müssen wir den [Spargel schälen](#).
- Beim anschließenden [Spargelkochen](#) schauen wir, dass der Spargel noch ausreichend Biss hat, da er anschließend im Spargelragout weiter durchgaren kann. Außerdem sollte man in das Kochwasser noch etwas Salz, Zucker sowie Zitronensaft hinzugeben.
- Für das Ragout schneiden wir die Zwiebeln in kleine Würfel und dünsten sie in etwas Öl an.
- Sobald die Zwiebeln glasig sind löschen wir sie mit etwas Weißwein ab, lassend diesen fast verkochen und gießen dann mit der Sahne auf.
- Jetzt geben wir den klein geschnittenen Spargel und den Brühwürfel noch hinzu und lassen das Ganze köcheln bis der Spargel die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
- Dann geben wir noch gehackte frische Petersilie und Schnittlauch sowie etwas Muskat hinzu und schmecken alles am Ende mit weißem Balsamico, frisch gepresster Zitrone und Salz und Pfeffer leicht sauer ab.

Zutaten

für 1 Portion

- 500 g weißen Spargel
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 Stange Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Schuss Weißwein
- 200 ml Hafersahne
- 0,5 Stücke Gemüsebrühwürfel
- 1 Esslöffel frische Petersilie
- 1 Esslöffel frischen Schnittlauch
- 1 Prise Muskat
- 1 Esslöffel weißer Balsamicoessig
- 0,5 Stücke Zitrone
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
20 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht

Currycreme mit Spargel und Orange



Zubereitung

- Wir beginnen als erstes mit dem Spargelschälen. Anschließend kochen wir den Spargel weich.
- Währenddessen schneiden wir die Schale von der Orange und entnehmen mit einem scharfen Messer die Filets.
- Jetzt schneiden wir Spargel und Orangenfilets in kleine Stück, hacken etwas Petersilie klein und mischen alles unter den veganen Frischkäse.
- Zuletzt würzen wir noch mit Curry und Salz und lassen die fertige Currycreme etwa eine halbe Stunde vor Verzehr noch etwas durchziehen.

Zutaten

für 1 Portion

- 150 g veganer Frischkäse
- 1 Stange Spargel
- 1 Stück Orange
- 1 Teelöffel Petersilie
- 0,5 Teelöffel Currypulver
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
25 Minuten

ZUBEREITUNG
5 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Gnocchi mit Spargel an Limette-Bärlauch-Sauce



Zubereitung

- Wir nehmen die Gnocchi und kochen sie in Wasser ab. Sie sind fertig sobald sie an die Wasseroberfläche gestiegen sind. Anschließend nehmen wir sie heraus und lassen sie in einem Sieb etwas abtropfen.
- Für die Sauce verflüssigen wir die Butter, schwitzen darin die Hälfte der Zwiebeln an und geben anschließend den Bärlauch grob gehackt dazu.
- Den Buttersud geben wir in ein hohes Gefäß, pürieren alles durch und schmecken ihn mit Salz, Pfeffer und ein wenig Limettensaft ab. Die Sauce sollte warmgehalten werden, so dass die Butter nicht wieder gerinnt.
- Jetzt kommen die abgetropften Gnocchi mit etwas Fett in die Pfanne und werden mit dem Rest der Zwiebeln und dem Spargel gut angebraten. (Falls der Spargel zu dick ist, dann sollte er vorher in paar Minuten ins kochende Wasser gegeben werden)
- Anschließend schmecken wir das mit etwas Salz und Pfeffer ab und schneiden den Rest der Limette in feine Scheiben und mischen diese unter das Gericht.
- Zuletzt werden noch die Gnocchi mit der Limetten-Bärlauch-Sauce übergossen.

Zutaten

für 2 Portionen

- 300 g Gnocchi
- 80 g Alsan
- 1 Handvoll frischen Bärlauch
- 1 Stück Zwiebel
- 200 g frischen Spargel
- 1 Stück Limette
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Tomaten-Spargelsalat mit Erdbeerdressing



Zubereitung

- Wir beginnen damit den grünen [Spargel zu kochen](#).
- Währenddessen schneiden wir die Tomaten, waschen den Pflücksalat und hacken den Schnittlauch klein.
- Jetzt fehlt nur noch das Dressing. Dafür mixen wir mit dem Pürierstab ein paar Erdbeeren, geben etwas Essig und Öl hinzu und würzen dezent mit ein wenig Salz.
- Zuletzt schneiden wir noch den gekochten Spargel in Stücke, vermischen diesen mit den restlichen Zutaten und geben das Erdbeerdressing darüber.

Zutaten

für 1 Portion

- 200 g grüner Spargel
- 500 g Tomaten
- 1 Handvoll Pflücksalat
- 1 Esslöffel frischer Schnittlauch
- 3 Stücke Erdbeeren
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
5 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht





10



Grüner Spargel Snack im Blätterteig



Zubereitung

- Im Prinzip ist unser grüner Spargel im Blätterteig super einfach. Zuerst kochen wir den Spargel kurz für etwa 5 Minuten vor, jedoch nicht vollständig weich.
- Jetzt lassen wir ihn auf einem Küchentuch abtropfen und etwas auskühlen.
- Währenddessen bereiten wir den Blätterteig vor. Wer möchte, der kann den Blätterteig selber machen, allerdings lohnt sich in meinen Augen der Aufwand nicht, weshalb ich immer den fertigen Blätterteig kaufe. Den gibt es übrigens auch vegan!
- Der Blätterteig wird lediglich mit etwas Olivenöl bestrichen und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Für die besondere Geschmacksnote hacke ich noch etwas frischen Rosmarin winzig klein und verteile diesen möglichst gleichmäßig auf den Blätterteig.
- Jetzt schneiden wir den Blätterteig in etwa 1 Zentimeter dicke Streifen und rollen diesen mit der gewürzten Seite nach außen um den Spargel und legen diesen direkt auf ein Backblech.
- Jetzt brauchen unsere Spargel Snacks nur noch etwa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad im Backofen, um schön knusprig zu backen.

Zutaten

für 2 Portionen

- 400 g grüner Spargel
- 1 Packung Blätterteig (vegan)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frischen Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Gegrillter Spargel mit Orangen-Tomaten-Salsa



Zubereitung

- Zuerst kümmern wir uns um die Salsa. Dafür müssen wir lediglich die einzelnen Zutaten sehr klein schneiden und gut abschmecken.
- Wir entnehmen die Kerne aus den Tomaten, so dass wir nicht zu viel Flüssigkeit in die Salsa bekommen, und schneiden sie klein.
- Die Orange schälen wir mit dem Messer, so nehmen wir direkt die Schale mit von den Fruchthülsen und brauchen diese nicht extra schälen. Mit einem scharfen Messer schneiden wir dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel.
- Jetzt hacken wir noch Knoblauch, Zwiebeln und unsere frischen Gewürze und vermischen alles in einer Schüssel.
- Abgeschmeckt wird das am Ende noch mit etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl und einem milden Essig.
- Während die Salsa etwas Zeit hat, waschen wir den grünen Spargel und braten ihn in der Grillpfanne an. Bis beide Seiten schöne braune Streifen bekommen haben, brauchen wir etwa 5 Minuten auf jeder Seite.

Zutaten

für 2 Portionen

- 500 g grünen Spargel
- 2 Stücke Tomaten
- 0,5 Stücke Orange
- 0,5 Stücke Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Esslöffel frischen Basilikum
- 1 Esslöffel frischen Oregano
- 1 Messerspitze frischen Rosmarin
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel milden Rotweinessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
15 Minuten

ZUBEREITUNG
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht





12



Spargelcremesuppe



Zubereitung

- Als Ausgangsbasis verwenden wir den Spargelsud vom [Kochen des Spargels](#). Um den Geschmack zu intensivieren, kann man noch die [Schälreste](#) sowie ein wenig Alsan und Salz mit hinzugeben.
- Spargel und Schälreste entnehmen und den Sud anschließend auf etwa 250 ml pro Portion reduzieren. Dabei sollte der Sud nicht kochen, andernfalls wird die Spargelcremesuppe schnell bitter.
- Den einreduzierten Spargelsud gießen wir mit der Sojasahne auf und verfeinern das mit ein wenig Gemüsebrühe.
- Suppe einmal kurz aufkochen lassen, eine halbe Tasse Flüssigkeit entnehmen und darin Speisestärke glatt rühren. Das schütten wir anschließend zurück in die Suppe und kochen sie erneut auf.
- Je nach Belieben Spargel in die Suppe geben und pürieren. Ein grober Richtwert: Pro Person eine Stange.
- Mit etwas Muskat, Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren frisch gehackten Schnittlauch unterheben.
- Als Einlage kann man nun noch eine klein geschnittene Spargelstange pro Person in die Cremesuppe geben.

Zutaten

für 2 Portionen

- 1000 g Spargel (für Grundsud)
- 200 ml Sojasahne
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel frischer Schnittlauch
- 0,25 Stücke Zitrone
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
60 Minuten

ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



13



Fränkischer Spargelsalat



Zubereitung

- Zuerst müssen wir unseren Spargel schälen.
- Als nächstes wird der Spargel gekocht. Dafür geben wir noch einen Klecks Alsan sowie eine Prise Salz mit in das Spargelwasser. Je nach Dicke der Stangen ist der Spargel nach etwa 15 bis 20 Minuten weich.
- Während der Spargel kocht, schneiden wir den Schnittlauch in feine Röllchen und würfeln die Zwiebel klein.
- Den heißen Spargel legen wir jetzt in einem Sud aus einem halben Liter des Kochwassers, etwas Zucker, Essig und Öl sowie den Zwiebelwürfeln und Schnittlauch ein und lassen ihn darin abkühlen.
- Am besten schmeckt der fränkische Spargelsalat, wenn er über Nacht Zeit hatte und im Kühlschrank richtig durchziehen konnte.
- Zum Servieren nimmt man die Spargelstangen aus dem Sud und gibt gerne noch ein wenig frischen Schnittlauch darüber.

Zutaten

für 2 Portionen

- 500 g Spargel
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel frischer Schnittlauch
- 1 Stück kleine Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
12 Stunden

ZUBEREITUNG
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Gegrillter Spargel mit Kräuterbutter



Zubereitung

- Nichts leichter als gegrillter Spargel. Einfach die Enden des [Spargels etwas schälen](#), zudem 2 Zentimeter abschneiden und dann ab damit auf den Grill. Dieser sollte aber nicht zu heiß sein und auch der Spargel sollte regelmäßig gewendet werden, so dass er nicht anbrennt.
- Jetzt brauchst Du nur noch unser Rezept für [selbstgemachte Kräuterbutter](#) und fertig ist ein traumhaftes Essen.
- Zum Anrichten einfach etwas Kräuterbutter mit ein paar frischen Gartenkräutern über den heißen Spargel geben.

Zutaten

für 1 Portion

- 700 g Spargel
- 1 Stück [Kräuterbutter](#)
- 1 Bund Gartenkräuter



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Erdbeer-Nudelsalat mit gegrilltem Spargel



Zubereitung

- Vorab [kochen wir die Nudeln](#) im gesalzenem Wasser [al dente](#) und lassen sie anschließend wieder abkühlen.
- Nun geben wir für das Dressing Olivenöl gemeinsam mit Basilikum, Knoblauch und den Pinienkernen in ein hohes Gefäß und pürieren das Ganze durch. Wer mag kann die Pinienkerne vorab in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, um den Geschmack noch zu intensivieren.
- Das Basilikumdressing würzen wir noch mit Salz und Pfeffer und rühren es unter die Nudeln.
- Daraufhin schneiden wir die Erdbeeren und geben sie hinzu. Wer noch ein paar Basilikumblätter übrig hat, kann diese ebenfalls noch mit dazu geben und unter die Nudeln heben.
- Zuletzt die holzigen Enden des Spargels abschneiden und diesen für etwa 10 Minuten auf den Grill oder in die Pfanne legen. Dabei sollte dieser aber regelmäßig gewendet werden und darauf geachtet werden, dass beim [Spargel grillen](#) die Temperatur nicht zu hoch ist.
- Der gegrillte Spargel wird vor dem Servieren noch heiß in etwa 3-5 cm lange Stücke geschnitten und unter den restlichen Salat gehoben.

Zutaten

für 2 Portionen

- 200 g Penne
- 200 g grüner Spargel
- 10 Stücke Erdbeeren
- 50 ml Olivenöl
- 0,5 Bünde Basilikum
- 25 g Pinienkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Gebratener Spargel in Weißwein-Tomaten-Sud



Zubereitung

- Frischen Spargel schälen und die Stangen dritteln. Cocktailtomaten halbieren.
- Anschließend erhitzen wir ausreichend Olivenöl in einer Pfanne und braten den Spargel darin unter gelegentlichem Wenden an, bis dieser eine schöne Bräune erreicht hat.
- Danach nehmen wir die Spargelstücke wieder aus dem Öl und geben stattdessen die halbierten Cocktailtomaten hinein.
- Sobald diese leicht angebraten sind, gießen wir die Tomaten mit dem Weißwein auf würzen mit Salz und Pfeffer.
- Während der Weißwein reduziert, geben wir auch unsere Spargelstücke wieder mit in die Pfanne, so erhalten sie noch ein wenig zusätzlichen Geschmack.
- Sobald die Konsistenz des Weißwein-Suds etwas dicker ist, kann angerichtet werden. Zuletzt hacken wir noch frisches Basilikum und streuen ihn über das Gericht.

Zutaten

für 2 Portionen

- 800 g Spargel
- 100 ml Weißwein
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
5 Minuten

ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht





Spaghetti mit grünem Spargel



Zubereitung

- Zu Beginn schneiden wir die Frühlingszwiebel in Scheiben und halbieren die Cocktailtomaten. Vom Spargel entfernen wir das Holzige Ende, schälen das hintere Drittel (meist ist dies nicht ganz so zart) und schneiden ihn in mundgerechte Stücke.
- Als nächstes kochen wir unsere Spaghetti in einem separaten Topf „al dente“. Während die **Nudeln kochen**, braten wir Frühlingszwiebeln und Cocktailtomaten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl an.
- Nach kurzer Zeit geben wir die Spargelstückchen ungekocht mit in die Pfanne und braten diese, bis sie bissfest sind. Das würzen wir mit dem Saft einer halben Zitrone (wer eine Bio-Zitrone hat, der kann auch etwas von der Schale mit braten) sowie Salz und Pfeffer.
- Zuletzt geben wir alles zusammen in einen Topf, heben den Pfanneninhalt, sowie Petersilie und Schnittlauch unter die Spaghetti und schmecken noch einmal mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab.

Zutaten

für 4 Portionen

- 350 g Spaghetti
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 500 g grüner Spargel
- 40 ml Zitronensaft
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Esslöffel Petersilie
- 1 Esslöffel Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



VORBEREITUNG
15 Minuten

ZUBEREITUNG
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Spargel mit veganer Hollandaise



Zubereitung

- Kartoffel und vor allem den [Spargel gründlich schälen](#). Danach [kochen wir Spargel](#) und Kartoffel in siedendem Wasser bis sie weich sind.
- Für die Hollandaise wird sowohl der Knoblauch, als auch die Zwiebel in ganz feine Stückchen geschnitten.
- Die Zitrone gut waschen und den Saft ausdrücken. Danach nehmen wir noch die Schale der Hälfte der Zitrone ab und schneiden auch diese ganz fein.
- Zuerst lösen wir den Alsan im Topf auf und dünsten die Zwiebelchen durch. Anschließend geben wir noch den Knoblauch und die Zitronenschalen dazu, dünsten diese noch etwas mit und löschen alles mit der Hafersahne ab.
- Die Hollandaise wird jetzt einmal ordentlich aufgeköcht und mit der [Gemüsebrühe](#), Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt.
- Zuletzt kommt noch der Zitronensaft hinein und wir rühren alles abschließend durch.

Zutaten

für 2 Personen

- 1000 g Spargel
- 600 g Kartoffel
- 2 Esslöffel Alsan
- 250 ml Hafersahne
- 1 Stück Bio-Zitrone
- 0,5 Stücke Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Teelöffel [Gemüsebrühe](#)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht





WIR ESSEN
GESUND.DE

Impressum + Kontakt

picabird GmbH
Kloster-Banz-Str. 2
96250 Ebersfeld

kontakt@wir-essen-gesund.de
www.wir-essen-gesund.de