

# Spargel

mit Sauce Hollandaise

## Die Zutaten:

500g Spargel pro Person  
1 EL Butter  
1 TL Zucker  
Salz

### Spargel (eine Portion)

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	53	In %	0,2	1,6	1,9	1,5
Gesamt kJ	222	in g	0,5	5,3	6,3	4,8

### Tipp:

Aus den Spargelschalen lässt sich gut eine Suppe kochen. Hierfür einfach die Schalen in etwas mehr als 1 Liter Kochwasser geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Absieben.  
40g Rapsöl und 50g Mehl in eine Topf geben und erhitzen. Mit dem Spargelbrühe nach und nach ablöschen und zwischendurch immer wieder aufkochen lassen.  
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Spargelcremesuppe

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	614	In %	3,8	4,5	1,6	1,1
Gesamt kJ	2571	in g	41,1	49,4	17,8	11,5
pro Portion kcal	154	in g	10,3	12,4	4,5	2,9
kJ	643					

## Sauce Hollandaise (kalorienreduziert)

### Die Zutaten:

75g Butter  
1 Schalotte  
3 weiße Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
15g Weißweinessig (1 EL)  
150g Wasser  
125ml Milch  
5g Speisestärke  
2 Eigelb (Gr. L)  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
weißer Pfeffer

### Sauce Hollandaise

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	1120	In %	24,7	3,0	6,2	0,1
Gesamt kJ	4689	in g	107,9	13,1	27,2	0,4
pro Portion kcal	280	in g	27,0	3,3	6,8	0,1
kJ	1172					

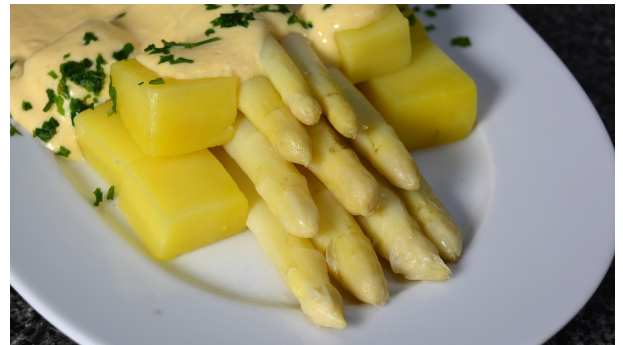
### Lagerung:

Am besten lässt sich der Spargel lagern, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch gewickelt ins Gemüsefach des Kühlschranks legt.

### Spargel mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	604	In %	6,3	5,2	3,4	1,7
Gesamt kJ	2529	in g	27,6	22,8	15,0	7,2

QR-Code scannen und Video schauen!



### Die Zubereitung:

- Den Spargel schälen und portionieren.
- Spargelportion bündeln und mit Küchengarn zusammen binden.
- In einem passend großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Butter zugeben.
- Den Spargel in den Topf geben und aufkochen lassen.
- Hitze reduzieren und nun mit geschlossenen Deckel bei geringer Hitze für ca. 12 bis 15 Minuten weich kochen.
- Im Sous vide Garer wird der Spargel bei 85°C für 30 Minuten gegart.
- Spargelbund entnehmen und servieren.

### Die Zubereitung:

- Die Butter in einem Topf erwärmen und bei geringer Hitze klären.
- Abkühlen lassen.
- Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
- Pfefferkörner zerdrücken.
- Den Weißweinessig mit dem Wasser, Lorbeerblatt, Schalottenwürfel und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen.
- Für 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Sud durch ein Sieb geben. Etwas abkühlen lassen.
- Stärke mit 2 EL Milch glatt rühren.
- Die restliche Milch in einem Topf zum kochen bringen. Das Milch-Stärke-Gemisch einrühren und aufkochen lassen.
- Im Wasserbad kalt rühren (es soll sich keine Haut bilden).
- Eigelbe mit dem Sud im Wasserbad aufschlagen und temperieren. Die Masse soll eine Temperatur zwischen 65°C und 70°C haben.
- Die abgekühlte Milchcreme Esslöffelweise unter die Masse rühren.
- Die Butter im kleinen Strahl unter Rühren einlaufen lassen.
- Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Am besten sofort Servieren!