

Spargel mit Sauce Hollandaise



ZUTATEN:

- 1,5 kg Spargel, weiß und grün
- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 30 g Weizenmehl
- ¼ l kalte Gemüsebrühe
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
Buttergeschmack
- 3 Eigelb
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Weißwein
- 2-3 EL Sahne

Den weißen und grünen Spargel mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser aufsetzen und köcheln lassen, bis sie weich sind. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz zum Kochen bringen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen. Inzwischen das Mehl mit der kalten Brühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Das Eigelb unterziehen und die Sauce im heißen Wasserbad bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann das Raps-Kernöl mit Buttergeschmack unterrühren und die Sauce Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Zitronensaft, Wein und Sahne abschmecken. Den Spargel mit Kartoffeln und der Sauce Hollandaise servieren.

Pro Person:

430 kcal (1805 kJ), 12,8 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 41,1 g Kohlenhydrate



GENIESSERTIPP: Wer sagt, dass man Sauce Hollandaise nur mit Butter zubereiten kann? Verwenden Sie doch mal Raps-Kernöl mit Buttergeschmack. Im Gegensatz zu Butter ist es rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Über diesen Genuss freut sich nicht nur Ihr Gaumen, sondern auch Ihre Gesundheit.