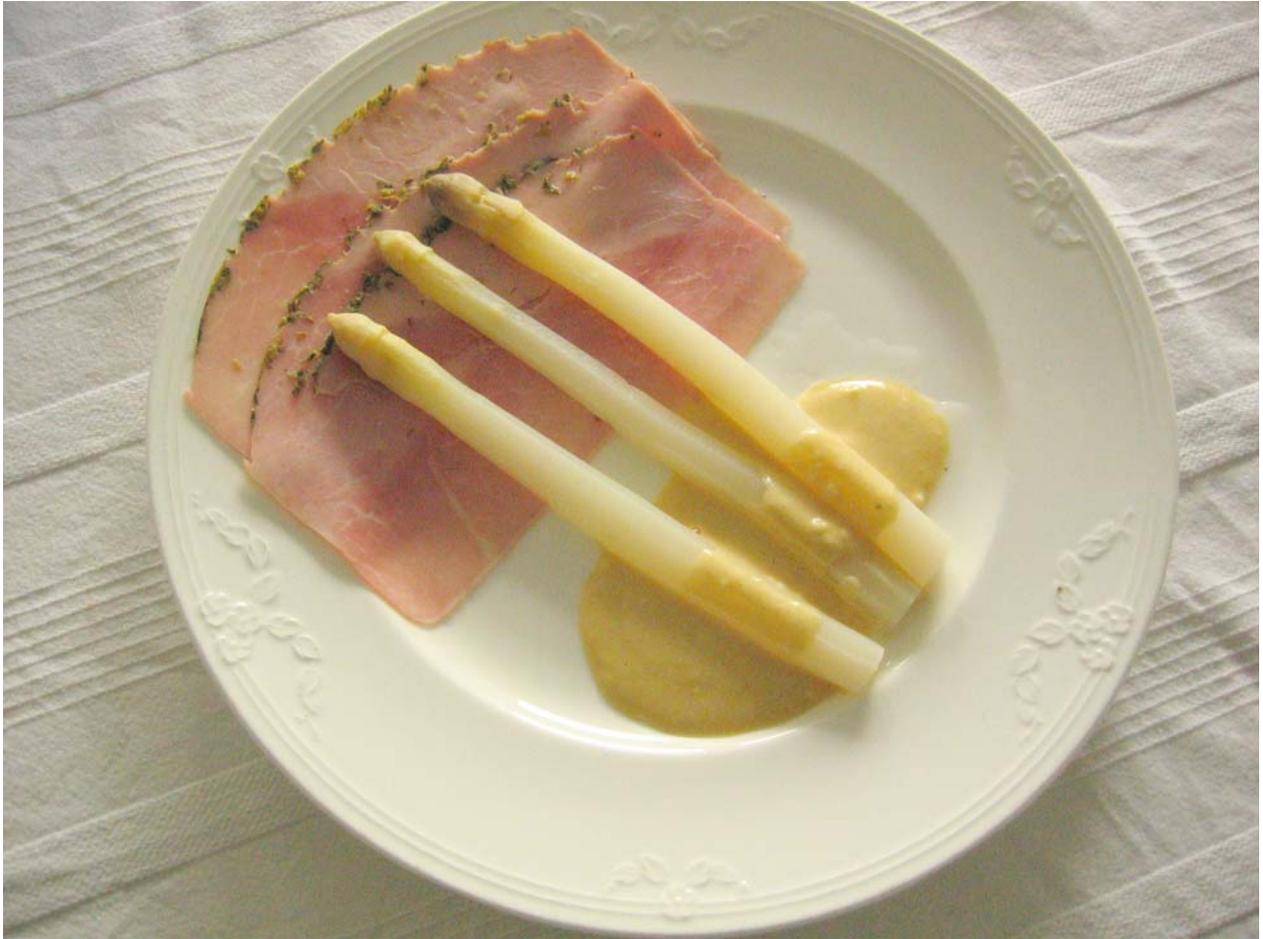


Spargel mit Schinken und Sauce



Zutaten für zwei Personen:

250 g Spargel
1 EL Zucker
2 EL Salz
4 dünne Scheiben Schinken

Spargelsauce:

Spargelschalen und Endabschnitte

300 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

1 TL Dijon-Senf

1 EL Salatcreme mit Joghurt

Spargel:

1. Spargel großzügig schälen.
2. In reichlich Wasser mit 1 EL Zucker und 2 EL Salz ca. 6-10 Minuten köcheln, je nach Dicke der Spargelstangen.

Spargelsauce:

1. Spargelschalen und Endabschnitte waschen und klein hacken.
2. In einem Kochtopf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe bedecken.
3. Aufkochen und dann 20 Minuten ziehen lassen.
4. Abseihen in eine Pfanne. Mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern, eventuell noch etwas einkochen. 1 TL Dijon-Senf dazu geben und 1 EL Salatcreme.

Hinweise:

Ein angenehmes Essen zum Abnehmen. Dazu ein Glas Weißwein und ein wenig Weißbrot.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Spargel, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023