



Spargeln mit Sauce hollandaise

🕒 50 Min. 🌿 vegetarisch 🚫 glutenfrei

2 Schalotten
2 dl Weisswein
2 EL Weissweinessig
einige Petersilienstängel
einige Pfefferkörner

250 g Butter

4 frische Eigelbe

1 TL Zitronensaft
wenig Cayennepfeffer
½ TL Salz

2 kg weisse Spargeln
3 l Wasser
2 EL Salz
1½ EL Zucker
2 EL Butter

Portion (¼): 706 kcal, F 64 g, Kh 14 g, E 13 g

Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Binden Sie geschälten Spargel mit einer Küchenschnur zu Bündeln. So können Sie die Spargeln nach dem Kochen ganz einfach aus dem Wasser nehmen und sie sind schon portioniert zum Anrichten.

Verwenden Sie das Spargelwasser als Fond für eine weisse Spargelsuppe oder einen Risotto.

Sie können die Sauce hollandaise in der Schüssel im nur noch warmen Wasserbad problemlos 30 Min. warm halten.



1 Reduktion: Schalotten schälen, in Stücke schneiden. Wein, Essig, Petersilienstängel und Pfefferkörner mit den Schalotten aufkochen. Flüssigkeit auf ca. 4 EL einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, Reduktion auskühlen.



2 Butter klären: Butter in einer Pfanne aufkochen, bis sie vollständig geschmolzen ist. Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen, bis sich das Milcheiweiss vom Fett trennt und als Schaum an die Oberfläche steigt. Mit einer Kelle abschöpfen. Butter durch ein Sieb in einen Messbecher giessen.



3 Eigelbe mit der ausgekühlten Reduktion verrühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Masse mit dem Schwingbesen oder den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis sie schaumig ist.



4 Geklärte Butter unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden zur Eimasse giessen, weiterrühren, bis die Sauce cremig ist. Schüssel herausnehmen, Zitronensaft begeben, kurz weiterrühren, Sauce würzen.



5 Einfacher gehts: Statt die Butter zu klären, verwenden Sie die Butter kalt und in kleine Stücke geschnitten. Diese nach und nach unter ständigem Rühren in die schaumige Eimasse geben, bis die Sauce cremig ist.



6 Spargeln schälen. Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Salz, Zucker, Butter und Spargeln begeben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. So können Sie die Spargeln zum perfekten Garpunkt kochen und erst noch bis zum Anrichten warm halten.

Vegetarischer Frühling

Bühne frei für den weissen Spargel: Geniessen Sie seinen Starauftritt, begleitet von den perfekten Nebendarstellern.

Dörrfrucht-Streusel



Tomatensauce

Tomatenwürfel unter die Sauce mischen.



Wasabi-Streusel



Sauce béarnaise

Statt Petersilien-Estragonstängel für die Reduktion verwenden. Am Schluss fein geschnittenen Estragon unter die Sauce mischen.



Blütensauce

Getrocknete essbare Blüten unter die Sauce mischen.



Orangensauce

Statt Weisswein Orangensaft für die Reduktion verwenden. Abgeriebene Schale einer Bio-Orange und Orangenvwürfel unter die Sauce mischen.

