



SPARGEL mit weißer Sauce

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

1 TL Zitronensaft

Weißer Sauce:

2 EL Albaöl

25 g Weizenmehl

250 ml Spargelbrühe

75 ml Milch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Weißer Sauce: Albaöl in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Sauce auf vier Tellern anrichten.

Tipp

Bei dieser Sauce handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Nährwertinformation für eine Portion:

207 kcal | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate | 2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl® 