Spargel mit veganer Sauce Hollandaise und Pellkartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
weißer Spargel	1 kg
grüner Spargel	1 kg
Zitronen	1 St.
Zucker	
Margarine, vegan	5 EL
Weißwein, trocken	40 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Sojadrink	3 EL
Kurkuma	
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser aufkochen und ca. 20 Min. weich garen. Anschließend mithilfe des Deckels abgießen und ausdampfen lassen.

2. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden entfernen. Grünen Spargel waschen und holzige Enden entfernen. Zitrone waschen, zwei kleine Stücke Schale herunterschälen und den Saft auspressen.

3. In einem zweiten Topf 3 l Salzwasser mit Zitronenschale, Zucker und 2 EL Zitronensaft gewürzt aufkochen und weißen Spargel ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe garen. Grünen Spargel zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.

4. In einem Topf 5 EL Margarine mit Weißwein auf hoher Stufe aufkochen und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Topf vom Herd nehmen, veganen Streichgenuss Natur und Sojadrink unterrühren und mit Kurkuma, Salz, Zucker und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Spargel und halbierte Kartoffeln auf Teller verteilen, Sauce Hollandaise daraufgeben und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	500 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	21 g