



Spargel-Schinken-Sandwich

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 40min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucker	
weißer Spargel	500 g
Butter	200 g
Zitronen	1 St.
Eier	2 St.
Weißwein, trocken	2 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, weiß	
Petersilie, frisch	10 g
Toastbrot	4 Scheiben
Kochschinken	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen und kräftig mit Salz und Zucker würzen. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Im kochenden Wasser ca. 10 Min. weich garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Butter zum Schmelzen bringen und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe bräunen. Zitrone halbieren und auspressen. 2 Eier trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). In einem hohen Gefäß Weißwein, 3 EL Zitronensaft, 2 Eigelb, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Warme Butter langsam einlaufen lassen und währenddessen mit einem Pürierstab aufmixen, bis die Hollandaise eine cremige Konsistenz erreicht.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Toastbrotscheiben rösten und mit jeweils einer Scheibe Schinken belegen. Spargel darauf anrichten, Sauce darüber verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	645 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	46 g