



# Vegane Sauce hollandaise mit Spargel und Kartoffeln

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Zucker

Margarine, vegan 8 EL

weißer Spargel 1 kg

Weizenmehl, Type 405 3 EL

Weißwein, trocken 100 ml

Sojadrink 300 ml

Lorbeerblätter, getrocknet 1 St.

Kurkuma, gemahlen 0.25 TL

Schnittlauch, frisch 10 g

Zitronen 1 St.

Pfeffer, weiß gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, Sieb, Schneebesen, Schaumlöffel

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. gar köcheln.
2. In einem Topf ca. 3 l Wasser intensiv mit Salz und Zucker abschmecken, 1 EL Margarine zugeben und zugedeckt aufkochen. Spargel schälen, holzige Enden knapp abschneiden. Abschnitte und Schalen ins Kochwasser geben. Spargel im gewürzten Wasser kurz aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 12–15 Min. gar ziehen lassen.
3. Inzwischen in einem Topf 4 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Mit Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen. Nach und nach mit Weißwein ablöschen. Dabei kräftig rühren. Mit Sojadrink auffüllen und glatt rühren. Lorbeerblatt und Kurkuma zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis sie leicht dickflüssig ist.
4. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen. Topf auswischen und darin 3 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Kartoffeln zugeben, salzen und auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Vegane Sauce hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen, salzen, auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Mit Kartoffeln und veganer Sauce hollandaise servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Kochwasser kannst du aufheben und beispielsweise statt Gemüsebrühe oder eines anderen Fonds prima als Basis für einen intensiven Spargelrisotto oder eine [Vegane Spargelcremesuppe](#) verwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 493 kcal |
| Kohlenhydrate  | 60 g     |
| Eiweiß         | 16 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 22 g     |