Weißer Spargel Grundrezept

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	2 kg
Zitronen	1 St.
Salz	1 TL
Zucker	0.5 TL
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. In einem Topf Spargelschalen und -abschnitte mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Topf Spargelwasser mit Salz, Zucker, 2 EL Zitronensaft und Butter erneut aufkochen. Spargel zugeben und ca. 15 Min. garen. Anschließend Spargel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus dem Spargelkochwasser kannst du noch eine Spargelsuppe kochen. Dazu das Spargelwasser mit 200 g Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Einige Spargelstangen klein schneiden und in die Suppe geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	159 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	6 g