

Stangenspargel „Bruchsal“

Feuerwehr-Fit-Aktion-Rezept

pro Portion:
12 g Fett

Klassisches Rezept

pro Portion:
36 g Fett

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Spargel

Salz, etwas Zitronensaft

1 Zwiebel

100 ml Milch

3 TL Mehl

Pfeffer, Muskatnuss

50 g Champignons

50 g Shrimps

50 g Sahne

Vorbereiten: 30 Minuten • Garen: 20 Minuten

Zubereitung:

Die Spargel schälen und die Endstücke abschneiden. In einem großen Topf 1 Liter Wasser mit Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen und die Spargelstangen darin ca. 7 Minuten garen. Herausnehmen und auf einer Platte abkühlen lassen. Das Kochwasser wird später noch einmal benötigt.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit 100 ml Spargelwasser zum Kochen bringen. Die kalte Milch mit dem Mehl verrühren und damit die kochende Spargelbrühe abbinden. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, 4 Minuten köcheln lassen und zugedeckt beiseite stellen.

Ich empfehle ...

Zu diesem raffinierten Spargelgericht esse ich sehr gerne feine Bandnudeln (Tagliatelle).

Den Spargel immer nur kurz garen, dann auf einer Platte auskühlen lassen und zum Servieren wieder erwärmen.

Das ist stressfrei und Sie können auch bei einer größeren Gästezahl den Spargel „auf den Punkt“ gegart servieren.

Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Champignons, Shrimps und Sahne zur Soße geben und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Vor dem Servieren den Spargel für 1 Minute in das heiße Spargelwasser geben. Die Spargelstangen dann auf einen vorgewärmten Teller legen und die Soße über die Spargelenden gießen.

