

Weißer Spargel mit Sauce Hollandaise und Kümmelerdäpfel

Einmal kurz nicht auf den Kalender geschaut und schon ist wieder Spargelzeit! Normalerweise sind uns die grünen Genuss-Stangerl lieber, aber da es diese noch nicht aus heimischer Ernte gibt, haben wir uns ausnahmsweise das weiße Exemplar einverleibt :) Mit diesem Rezept könnt ihr euch die momentane Zeit der Selbstisolation ein wenig verschönern - zumindest geschmacklich.

Schnell, einfach und mega gut.

Rezepttyp (Kategorie)

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach

Zubereitungsdauer :

- 30 Minuten Zubereitung
- 30-40 Minuten Kochzeit für die Erdäpfel

Küchengeräte

- Mixer oder Stabmixer

Zutaten für 2 Personen (die VIEL Sauce wollen :))

für die Sauce:

- 100g [Cashewkerne](#) über Nacht oder mind. 4 Stunden eingeweicht
- 250ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL [Kurkumapulver](#)
- 1 TL Gemüsebouillon
- [Pfeffer](#)
- 1/2 gelbe Zwiebel - so fein wie möglich gewürfelt
- 50ml Weißwein
- 50ml Soja-, oder Hafersahne
- 1 TL Senf
- Zitronensaft, Salz

für die Kümmelerdäpfel:

- Erdäpfel festkochend
- 1 TL Kümmel ganz
- 2 Prisen Kümmel gemahlen

weitere Zutaten:

- 500g weißer Spargel
- 1 Prise Zucker, Salz, Zitronenscheibe, etwas frische Dille



Allergiehinweise

- enthält Nüsse

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Erdäpfel schälen und mit dem Kümmel in ca. 30-40 Minuten - je nach Größe der Erdäpfel - weich kochen.
2. Für die Sauce die Cashew Nüsse gut abspülen und mit 250ml Wasser, Salz, Kurkuma, Gemüsebouillon und Pfeffer im Mixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Die Sauce dickt beim Erwärmen noch deutlich an ;-)
3. In einem Topf die sehr fein geschnittene Zwiebel in etwas Öl oder veganer Butter anbraten. Dann mit dem Wein ablöschen und kurz den Alkohol verkochen lassen.
4. Die Cashew-Sauce dazugeben und langsam aufkochen, dabei häufiger umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Soja-, oder Hafersahne abschmecken. Die Sauce beiseite stellen und warm halten.
5. Den Spargel schälen und holzige Enden abbrechen bzw. wegschneiden. Reichlich Wasser mit einer Prise Zucker, Salz und einer Zitronenscheibe aufkochen und den Spargel in 10-12 Minuten, je nach Dicke der Spargelstangen, garen.
6. Den Spargel abgießen, mit den Kümmelerdäpfel und der Sauce Hollandaise anrichten und mit etwas frischer Dille toppen und genießen!

Rezeptbeschreibung

Spargel enthält viel Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, Vitamin B1 und B2. Zudem besticht Spargel durch seinen Gehalt an Kalium, Kalzium und Eisen - also noch einige Gründe mehr um die g'schmackigen Stangen öfter zu essen.

Wir haben die ganze Portion zu zweit verputzt, also ladet euch nicht zu viel Gäste ein :)

Wie immer freuen wir uns über eure Kreationen und Rückmeldungen!



Mahlzeit und bleibt gesund,

Meli & Gorik

