

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Spargel

500 g Spargel (Netto 350 g)  
70 cm<sup>3</sup> Wasser  
jod. Meersalz  
1 Prise Zucker  
1 Stich Butter

mit  
und

bei 700 / 600 Watt / 12 Min.  
abgedeckt / 1 mal stop, wenden

oder  
1 kg Spargel (Netto 700 g)  
1/8 l Wasser

mit  
bei 700 / 600 Watt / 15 Min.  
abgedeckt / 1 - 2 mal stop,  
wenden

oder  
1,5 kg Spargel (Netto 1050 g)  
150 cm<sup>3</sup> Wasser

mit  
bei 700 / 600 Watt / 19 Min.  
abgedeckt / 2 - 3 mal stop,  
wenden.

Gesamt: 100 g Netto Spargel, roh : 18 kcal

100 g Netto Spargel, gekocht : 13 kcal