

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

## Spargel mit Grünkernsauce

2 kg Spargel

Wasser

jod. Meers.

1 Prise Zucker

1 Stich Butter

waschen und schälen. In

mit

und

sowie

18 Min. garen. Spargel auf einer  
Servierplatte anrichten und ab-  
gedeckt warm stellen.

80 g Butter

50 g Grünkernmehl

ca. 4/8 l Spargelwasser

2 Eier (Gew.-Kl. 2)

5 El gem. Gartenkräuter

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

1 Eigelb

1/8 l Sahne

Für die Sauce:

aufschäumen lassen und  
unterrühren und anschwitzen.

Mit

nach und nach auffüllen, 15  
Min. unter Rühren durchkochen.

Inzwischen

hart kochen, abschrecken, ab-  
kühlen lassen und würfeln.

fein gehackt, unter die Sauce  
rühren, mit

abschmecken.

mit

verrühren, Grünkernsauce  
damit legieren.

Spargel mit etwas Sauce  
begießen, mit geh. Ei und

bestreuen.

Sauce extra reichen.

Gesamt: 1408 kcal : 4 = 352 kcal (nur Sauce)