

Spargel mit Grüner Sauce Hollandaise

Zutaten für: 2 Portionen

1	kg	Grüner Spargel
1	Ltr.	Wasser
1/2	Teel.	Salz
1/2	Teel.	Zucker
20	Gramm	Butter
1	Pack.	Hollandaise
4	Essl.	Gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
1	Essl.	Joghurt
1	Essl.	Zitronensaft
1	Teel.	Worcester-Soße

Anleitung:

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen.
2. In einem Topf Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Den Spargel darin 5-10 Min. bissfest garen. Herausnehmen und warmhalten.
3. In einem Topf Saucen Hollandaise erwärmen. Kräuter, Joghurt, Zitronensaft und Worcester-Soße zugeben. Alles mit einem Mixstab pürieren.

Den Spargel zusammen mit der grünen Sauce anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln und hartgekochte Eier, oder wie ich meine auch diverse Pasta (Nudeln)

Ernährungsinfo Je Portion: B: 1941 kJ (466 kcal) N: E 12g, KH 21g, F 36g