

# Spargel mit Guacamole - Schaum

Zutaten für: 4 Portionen

1 1/2	kg	Spargel, weiß
		Wasser
		Fondor
1	Essl.	Zucker
1	Teel.	Butter
1		Tomate
1		Avocado
2	Essl.	Limettensaft
1		Schalotte,
1	Pack.	Sauces Hollandaise légère, Salz und Pfeffer

## Anleitung:

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Spargel waschen und schälen.
2. Wasser mit Fondor und Zucker zum Kochen bringen. Butter und den Spargel zugeben und ca. 10 Min. garen.
3. Tomate waschen, den Blütenansatz und die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft unterrühren. Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Topf THOMY Les Sauces Hollandaise légère heiß werden lassen und das Avocadopüree, die Tomaten-Würfel und die Schalotte unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Servieren Sie dazu Kalbsrückensteaks und Salzkartoffeln.

Ernährungsinfo Je Portion: B: 1131 kJ (271 kcal)N: E 9g, KH 17g, F 18g