



Spargeln an Käseschaum

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Sud

- 2 Liter Wasser**
- 1 Esslöffel Salz**
- 1 Teelöffel Zucker**
- 1 Teelöffel Butter**

1 kg grüne Spargeln,
unteres Drittel geschält

vegi
leicht

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Wasser in einer grossen, weiten Pfanne aufkochen. Salz, Zucker, Butter und Spargeln begeben, nochmals aufkochen. Hitze reduzieren, Spargeln offen ca. 10 Min. knapp weich köcheln. Herausnehmen, abtropfen, zugedeckt warm stellen. 2 dl Sud beiseite stellen.

Käseschaum

beiseite gestellter Sud

2 Eier

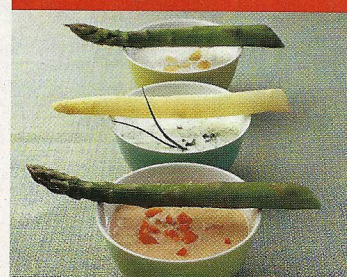
40g geriebener Sbrinz

1 dl Rahm, flaumig geschlagen
wenig Pfeffer

- 1.** Sud in derselben Pfanne aufkochen. Flüssigkeit ca. 4 Min. auf ca. 1 dl einkochen, etwas abkühlen.
- 2.** Eier in einer dünnwandigen Schüssel verrühren, Sud unter Rühren begeben. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen; sie darf das Wasser nicht berühren. Mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Sauce schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen.
- 3.** Käse und Schlagrahm mischen, sorgfältig darunterziehen. Schaum würzen, sofort mit den Spargeln servieren.

Pro Person: 15g Fett, 11g Eiweiss,
7g Kohlenhydrate, 890 kJ (213 kcal)

Aktuell im Internet



Saucen-Trio für Spargeln

Peperoni-, Schnittlauch- und Mandelsauce – alle blitzschnell und auf einmal gemacht. Dieses praktische Rezept finden Sie in unserer Rezept-Datenbank

www.bettybossi.ch