



Spargel-Schnitten

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

vegi

1 kg grüne Spargeln,
unteres Drittel geschält,
schräg in ca. 1 cm langen
Stücken

Salzwasser, siedend

1,8 dl Sauzen-Halbrahm

1 Teelöffel Maizena
beiseite gestelltes
Kochwasser

beiseite gestellte Spargeln

2 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

4 Scheiben Bauernbrot
(je ca. 90 g)

1. Spargeln im Salzwasser ca. 4 Min.
al dente kochen, abgiessen, ca. 2 dl
Kochwasser auffangen. Spargeln kalt
abspülen, mit dem Kochwasser beiseite
stellen.

2. Rahm und Maizena gut verrühren,
mit dem Kochwasser in derselben
Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren,
ca. 6 Min. köcheln, bis die Sauce leicht
sämig ist.

3. Spargeln, Schnittlauch und Zitronen-
saft begeben, Sauce nur noch heiss
werden lassen, würzen.

4. Brot auf ein mit Backpapier belegtes
Blech legen.

Rösten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf
240 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Bratscheiben auf Teller
verteilen, Spargeln mit Sauce darauf
anrichten.

Pro Person: 14 g Fett, 16 g Eiweiss,
61 g Kohlenhydrate, 1830 kJ (437 kcal)