

Rezept

Grüner Spargel mit Kokos-Mayonnaise

Ein Rezept von Grüner Spargel mit Kokos-Mayonnaise, am 28.06.2026

Zutaten

1,2 kg grüner Spargel	Salz
1 Zweig Estragon	40 ml Sojadrink
2 Eigelb (M)	1 EL Erythrit
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Zitronensaft
60 g Kokosöl	2 EL Kokosraspel
Pfeffer	200 g hauchdünne Scheiben Schwarzwälder Schinken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 793 kcal, 66 g F, 40 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf etwa 2 l Wasser mit 2 TL Salz aufkochen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen. Spargelstangen im kochenden Salzwasser in 12-15 Min. wachweich garen.
2. In der Zwischenzeit den Estragon abbrausen, trocken schütteln. Blätter von den Stängeln zupfen, mit Sojadrink, Eigelben, Erythrit, Senf und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und zu einer cremigen Mayonnaise pürieren. Dann das Kokosöl nach und nach untermixen.
3. Kokosraspel, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zugeben und weitere 15 Sek. mixen. Mayonnaise in zwei Dipschalen umfüllen. Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Mit dem Schinken auf zwei flachen Tellern anrichten. Die Mayonnaise dazu reichen.