

Rezept

Grüner Spargel mit Safran-Mandel-Sauce

Ein Rezept von Grüner Spargel mit Safran-Mandel-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

1/4 TL Safranfäden	1/2 TL Zucker
50 ml Orangensaft	2 große Zitronen
1 Romanasalatherz	1 kleine Schalotte
1 EL Butter	200 ml Gemüfefond
1 kleines Lorbeerblatt	80 g weißes Mandelmus (Reformhaus)
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	12 dicke oder 20 dünne grüne Spargelstangen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Safranfäden mit dem Zucker im Mörser fein zerreiben. Im Orangensaft ca. 10 Min. einweichen. Die Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben, längs halbieren und vollständig aushöhlen, dabei den Saft auffangen. Die Böden der Zitronenhälften flach anschneiden, so dass sie gut stehen. Den Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und trockenschleudern.
2. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. In der Butter 2 Min. sanft andünsten, mit dem Gemüfefond ablöschen. Mit Lorbeerblatt aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Das Mandelmus einrühren, unter Rühren ca. 3 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Safranmischung einrühren. Noch einige Minuten köcheln lassen, bis die Konsistenz einer Mayonnaise erreicht ist. Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
3. Den Spargel waschen, putzen und unteres Drittel schälen. In kochendem Salzwasser je nach Dicke 2-3 Min. kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Zitronen-»Schälchen« mit Safransauce füllen und jeweils 1-2 Salatblätter hineinstecken. Spargel dazu servieren.