

Rezept

Spargel-Ricotta-Creme

Ein Rezept von Spargel-Ricotta-Creme, am 12.06.2026

Zutaten

4 Stangen grüner Spargel

1 EL Olivenöl

Pfeffer

100 g Parmesan

1 Knoblauchzehe

Salz

250 g Ricotta

Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 225 kcal, 17 g F, 14 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und längs halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Spargelstangen dazugeben, 75 ml Wasser angießen, salzen und pfeffern, Deckel auflegen. Den Spargel in ca. 10 Min. weich garen. In der Pfanne abkühlen lassen.
2. Ricotta glatt rühren. Parmesan fein reiben und mit dem Ricotta verrühren. Spargelstangen aus der Pfanne nehmen und sehr fein hacken. Spargel unter die Ricotta-Creme mischen. Eventuell etwas Spargelfond unterrühren. Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.