Rezept

Spargel-Wasabi-Dip

Ein Rezept von Spargel-Wasabi-Dip, am 29.05.2025

Zutaten

200 g	weißer Spargel
	Salz
½	Bio-Limette
1 TL	Wasabipaste (Tube)
200 g	grüner Spargel
1 Bund	Koriandergrün
5 EL	Mayonnaise
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 14 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Spargelstangen waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz, den grünen im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen in Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Spargel pürieren und abkühlen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Limette die Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Mayonnaise, Wasabipaste und Koriander unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und -schale würzen. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.