

Rezept

Spargel mit Schinkencreme

Ein Rezept von Spargel mit Schinkencreme, am 15.12.2025

Zutaten

1 kg	weißer Spargel	Salz
1 TL	Butter	100 g gekochter Schinken (am Stück)
1 Beet	Gartenkresse	200 g fettarmer Frischkäse (5 % Fett)
1 EL	Zitronensaft	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Pinienkerne	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 354 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen quer halbieren oder dritteln. Wenig Salzwasser in einem Topf aufkochen, Butter und Spargel hinein geben und die Stangen zugedeckt je nach Dicke in 10 - 15 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen den Schinken grob würfeln. Die Kresse vom Beet schneiden und zwei Drittel davon mit den Schinkenwürfeln und dem Frischkäse mit dem Stabmixer cremig pürieren. Falls die Creme zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Schinkencreme mit Zitronensaft, Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken.
3. Die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten und herausnehmen. Den Spargel abtropfen lassen, mit der Schinkencreme und mit übriger Kresse und Pinienkernen bestreut anrichten.