

Rezept

Spargel mit grüner Sauce und Mandel-Kartoffeln

Ein Rezept von Spargel mit grüner Sauce und Mandel-Kartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

800 g festkochende Kartoffeln	Salz
4 EL Mandelkerne	1 kg weißer Spargel
40 g Butter	1 Bund Petersilie
100 g Brunnenkresse	300 g Naturjoghurt (10 % Fett)
1 Bund Schnittlauch	1 - 2 TL mittelscharfer Senf
1 - 2 TL Weißweinessig	1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser zugedeckt in 15 - 25 Min. bissfest garen.

2. Für die Grüne Sauce die Petersilie und die Kresse waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen (etwas von der Kresse zum Garnieren weglegen) und zusammen mit der Hälfte des Joghurts fein pürieren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Diese zusammen mit dem übrigen Joghurt sowie dem Senf, dem Weißweinessig und dem Öl unter den Kräuterjoghurt rühren. Die Grüne Sauce mit Salz abschmecken.

3. In einer großen Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, dann abkühlen lassen. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in einen weiten Topf geben, nur knapp mit kochendem Salzwasser bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 12 Min. garen.

5. Inzwischen die Mandeln hacken. In der Pfanne die Butter schmelzen. Kartoffeln und Mandeln darin bei schwacher Hitze ca. 3 Min. braten, dann salzen.

6. Den Spargel aus dem Wasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der Grünen Sauce und den Mandel-Kartoffeln anrichten und mit der restlichen Brunnenkresse garnieren.