

Rezept

Spargel mit kräuterfrischer Hollandaise

Ein Rezept von Spargel mit kräuterfrischer Hollandaise, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Spargel:

- 2 kg** weißer Spargel (am besten dickere Stangen)
1 TL Zucker zum Aromatisieren des Wassers
1 EL Butter zum Aromatisieren des Wassers

- 1 TL** Salz zum Aromatisieren des Wassers
1 EL Zitronensaft zum Aromatisieren des Wassers

Für die Hollandaise:

- 1 Handvoll** Kerbel
2 Stängel Zitronenmelisse
50 g zimmerwarmer Sahnejoghurt
3 Eigelb
Piment d'Espelette

- 2 Stängel** Petersilie
170 g Butter
1 EL Dijon-Senf (knapp)
Salz
1 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 39 g F, 8 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Reichlich Wasser in einem breiten Topf oder hohen Spargelkochtopf aufkochen. Währenddessen die Spargelstangen waschen. Holzige Enden großzügig wegschneiden. Die Stangen sorgfältig schälen.
2. Für die Sauce die Kerbelblättchen verlesen und in einem Sieb waschen. Petersilie und Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und zusammen mit den Kerbelblättchen fein hacken. Beiseitestellen.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen und aufkochen. Den Sahnejoghurt mit dem Senf und den Eigelben in einen hohen Becher geben.
4. Das sprudelnd kochende Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Butter würzen. Die Spargelstangen hineingeben und darin - je nach Dicke und gewünschter Bissfestigkeit - 10-16 Min. garen.
5. Inzwischen die kochende Butter vom Herd ziehen. Die weiße Molkeschicht ablöffeln oder sich setzen lassen. Joghurt, Senf und Eigelbe mit 1 kräftigen Prise Salz mit dem Pürierstab verrühren. Die heiße Butter tropfenweise und sehr langsam dazugeben und mit dem Pürierstab unterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Klein geschnittene Kräuter unterrühren. Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

6. Den Spargel in ein Sieb abgießen, 1-2 EL Garflüssigkeit unter die Hollandaise rühren. Den Spargel sofort mit der Sauce servieren.