

Rezept

Veganer Knusperspargel mit Bärlauchmayo

Ein Rezept von Veganer Knusperspargel mit Bärlauchmayo, am 24.06.2026

Zutaten

20 Stangen grüner Spargel (500 – 600 g)	5 1/2 EL Zitronensaft
Kräutersalz	2 1/2 EL Bärlauchpaste (aus dem Bioladen)
2 EL Dijon-Senf	1 Pck. Filoteig (250 g aus dem Kühlregal; 10 Blätter à 30 × 31 cm)
120 ml Walnussöl	1 EL Mandelmus
1 kleine Prise Kala Namak (aus dem Bioladen; nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen. Die Stangen im unteren Drittel dünn schälen und die Enden abschneiden. Wasser in einem Topf mit Dämpfeinsatz aufkochen und die Stangen darin zugedeckt 3 Min. dämpfen. 4 EL Zitronensaft mit Kräutersalz verrühren. Den Spargel herausnehmen, kalt abschrecken und ca. 10 Min. in der Marinade ziehen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Je 1 ½ EL Bärlauchpaste und Senf verrühren. Filoteigblätter halbieren und dünn mit 2 EL Walnussöl bestreichen. Dann jedes Blatt an einer Schmalseite mit dem Bärlauchsenf bestreichen. Die Spargel stangen so auf den Senfstreifen legen, dass die Spitzen über den Teigrand ragen. Die Stangen einrollen, aufs Blech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. knusprig braun backen.
3. Für die Mayo Mandelmus, 1 ½ EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1 EL Bärlauchpaste und 50 ml Wasser mit etwas Kräutersalz und nach Belieben Kala Namak pürieren. Dabei langsam 100 ml Walnussöl ein laufen lassen und weitermixen, bis die Mayonnaise fester wird. Die Bärlauchmayo mit Kräutersalz abschmecken, in Schälchen anrichten und zum Knusperspargel servieren.