

Rezept

# Weißer Spargel mit grüner Sauce

Ein Rezept von Weißer Spargel mit grüner Sauce, am 28.06.2026

## Zutaten

2 Eier	1 kg weißer Spargel
½ Bio-Zitrone	1 Bund gemischte Kräuter (ca. 100 g; für Frankfurter Grüne Sauce; z. B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle, Kresse, Borretsch, Sauerampfer)
Salz	1 EL Zucker
250 g saure Sahne	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Dijon-Senf	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 39 g F, 21 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. 2 l Wasser für den Spargel in einem breiten Topf aufkochen. Eier anpieksen und in einem kleinen Topf in wenig Wasser zugedeckt in 8-10 Min. hart kochen.
2. Inzwischen Spargel waschen, mit einem Sparschäler schälen und holzige Enden abschneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Übrige Kräuter waschen und trocken schleudern, dann die Blättchen abzupfen.
3. Die gekochten Eier unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und abkühlen. 1 EL Salz, Zucker und 1 EL Zitronensaft in das kochende Spargelwasser geben. Spargel hineingeben und je nach Dicke und gewünschter Bissfestigkeit 10-15 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen eine kleine Handvoll gemischte Kräuterblättchen und Schnittlauchhalme für die Garnitur fein hacken. Übrige Kräuter mit der sauren Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer grünen Masse fein pürieren. Die Eier pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen, mit dem Öl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Kräuter-Sahne-Mischung, den Senf und den Zitronenabrieb dazugeben und unterrühren. Die Eiweiße fein hacken und hinzufügen. Die grüne Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Den Spargel in ein Sieb abgießen, auf Tellern oder einer Servierplatte anrichten und mit der grünen Sauce servieren. Die gehackten Kräuter darüberstreuen.