

Rezept

Zweierlei Spargel mit grüner Sauce

Ein Rezept von Zweierlei Spargel mit grüner Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 2 Eier | 1 kleiner frischer Kräuterstrauß für grüne Sauce |
| 1 Becher fettarmer Joghurt (175 g) | 1 EL fettarme Mayonnaise |
| 1/2 TL mittelscharfer Senf | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 1 TL Zitronensaft |
| je 300 g weißer und grüner Spargel | Zucker |
| 2 Scheiben Schwarzwälder Schinken ohne Fett | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Die Eier hacken, mit der Gabel fein zerdrücken und in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden.
2. Die Kräuter mit dem Joghurt, der Mayonnaise, dem Senf, 1 knappen TL Salz, 1 guten Prise Pfeffer und dem Zitronensaft zu den Eiern geben. Alles verrühren, abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
3. Den Spargel waschen. Den weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die untere Hälfte schälen und die Enden abschneiden.
4. In einem großen Topf (oder einem Spargeltopf mit Siebeinsatz) Wasser mit 1 TL Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Den Spargel darin 15-20 Min., je nach Dicke der Stangen, kochen und abtropfen lassen.
5. Den Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten und den Schinken dazulegen. Den Spargel mit der grünen Sauce servieren.