



Stangenspargel (Grundrezept)

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in vier Portionen teilen und mit Küchengarn zusammenbinden. Spargel in ein feuchtes Küchentuch wickeln.
2. Einen großen Topf mit ca. 3 Litern Wasser füllen. Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Spargelschalen und -enden waschen, in das Wasser geben, aufkochen und 20 Min. kochen. Spargelfond durch ein Sieb gießen.
3. Spargelbündel in den kochenden Spargelfond geben und zugedeckt bei milder Hitze 12-15 Min. garen. Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und mit Spargelsauce (siehe Rezept Spargelsauce), Schinken und Kartoffeln servieren. Spargelfond für das Rezept Samtige Spargel-suppe aufbewahren.

Zutaten (für 4 Personen)

2 kg Spargel
Salz
2 Tl Zucker
2 El Zitronensaft

Zeit (inkl. Zubereitung)

ca. 1 Stunde

Nährwerte (pro Portion)

65 kcal
6 g Eiweiß
7 g KH