



Spargeln mit Sauce hollandaise

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
einige Pfefferkörner

1 dl Weisswein

120 g Butter

3 Eigelb

Salz

Zitronensaft zum Abschmecken


500 g Spargeln, z. B. grüne

1. Schalotte hacken. Pfefferkörner zerdrücken. Beides zum Weisswein geben. Auf die Hälfte einkochen lassen. Absieben und abkühlen lassen. Butter klären – Butter bei kleiner Hitze so lange erwärmen, bis sich am Pfannenboden ein milchig-weisser Satz bildet. Butter etwas abkühlen lassen.

2. Weisswein und Eigelbe verrühren. Über dem heissen Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce etwas bindet. Warme Butter in regelmässigem feinem Strahl (Fadenlauf) unter ständigem Rühren dazugliessen. Darauf achten, dass der Bodensatz der Butter in der Pfanne zurückbleibt. Sauce hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

3. Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen. Mit Sauce hollandaise anrichten.

ZUBEREITUNG

 ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 81 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal