

# Soße aus grünen und weißen Spargel

Für 4 Personen

## **Zutaten:**

- ✓ 250g weißen Spargel
- ✓ 250g grünen Spargel
- ✓ 250ml Wasser
- ✓ Salz, 1 Prise Zucker, 1 Tl Butter, 1 Spritzer Zitrone
- ✓ 200ml Milch
- ✓ 50 ml Sahne
- ✓ 2 El Butter oder Öl
- ✓ 2 El Mehl

## **Zubereitung:**

- ✓ Weißen Spargel schälen und vom grünen Spargel die Enden abschneiden
- ✓ Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden
- ✓ Wasser mit den Gewürzen aufkochen und den Spargel darin bissfest kochen
- ✓ Spargel aus dem Wasser nehmen und das Gemüsewasser aufbewahren
- ✓ Butter/Öl mit dem Mehl in einem Topf verrühren und langsam erwärmen.
- ✓ Erst die kalte Milch und die Sahne einrühren und danach mit dem Gemüsewasser auffüllen
- ✓ Alles einmal unter Rühren aufkochen
- ✓ Den Spargel zufügen und abschmecken

## **Tipp:**



- ✓ Zwiebel anschwitzen und zur Soße geben
- ✓ Mit Schinkenwürfel verfeinern
- ✓ Klein gehackte Petersilie auf die fertige Soße geben
- ✓ Anstatt Butter und Mehl zur Mehlschwitze zu verarbeiten, können auf das Gemüsewasser, Milch und Sahne aufgekocht werden und mit fertiger Mehlschwitze andgedickt werden

## **Nährwerte pro Portion:**

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**