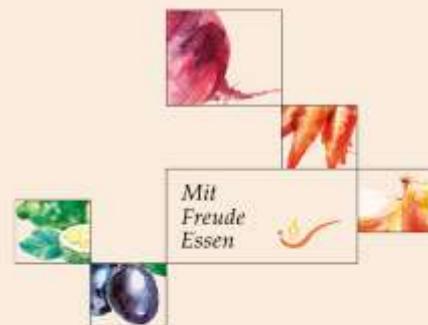


Gebratener grüner Spargel mit Rukola - Variationen



Zubereitung

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, in 3 – 4 cm große Stücke schneiden, Rukola waschen, etwas trocknen fein zerzupfen

E 1 EL Ghee in Pfanne erhitzen

Spargel ca. 5 -10 Min. sanft anbraten, bis er gar, aber noch knackig ist
etwas Dicksaft oder Vollrohrzucker zugeben

M mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen

W mit Natursalz würzen

H einige Spritzer Zitronensaft oder Limettensaft darüber träufeln
feingeriebene Zitronenschale zugeben

F Rukola-Blätter untermengen

mit 1/4 TL Kurkuma würzen, etwas weiter anbraten
mit etwas heißem Wasser ablöschen

E Hafersahne oder Sahne zugeben und aufkochen, bis alles etwas eingedickt ist.

M mit Pfeffer und Muskat würzen und

W mit Salz abschmecken

Variationen:

Mit gekochten Vollkornnudeln vermischen und veganen Parmesan dazu. Frischen Dill darüber streuen.

Bei Abnehm-Wunsch, Sahne weglassen und dazu

Lachs in Alufolie gedämpft

Als **Krönung** geputzte, halbierte und etwas geköchelte und dann pürierte Erdbeeren – ein Traum!

Ansonsten dazu Bratkartoffeln und **Soße Hollondaise:**

2 Eier, 1 EL Wasser und 1 TL Zitronensaft über Wasserbad mit Schneebesen schaumig schlagen, bis eine cremige Masse entsteht.
Inzwischen Butter schmelzen(nicht kochen) und tröpfchenweise einrühren, zum Schluss zügig unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Als **Tricolore** noch Avocadocreme dazu - aus 1 Avocado, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer pürieren.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 1 EL Ghee
- Vollrohrzucker oder Dicksaft
- Natursalz, Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Zitronensaft, Zitronenabrieb
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss frisch gemahlen
- 1 Bund Rukola
- Kurkuma
- 50 ml Hafersahne

Soße Hollondaise:

- 2 Eier
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 130 g Butter
- Bratkartoffeln
- 1 Schale frische Erdbeeren

Nudelvariation:

- Vollkorndinkelnudeln
- veganer Parmesan
- oder Parmesan fein gerieben
- frischer Dill