Gesund macht schlank
Spargelzeit

Spargelsuppe:

(für 2 Portionen ca. 300 kcal p. P)

Zutaten:

250g	frischer Spargel
350ml	Gemüsebrühe
20g	Butter
1 EL	Kichererbsen Mehl
50 ml	Hafer Cousin oder Rama creme fine 7%
	frische Petersilie
	Salz
	Pfeffer
1	Prise Muskat

Zubereitung:

1. Spargel schälen und würfeln.
2. Gemüsebrühe in einem Topf zum Aufkochen bringen und den Spargel hineingeben. – Nun 10-15 Min. bis der Spargel bissfest ist kochen.
3. Spargel abgießen und die Brühe auffangen.
4. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Kichererbsen Mehl hinzugeben und anschwitzen. Unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
5. Flamme runterdrehen und Hafer Cousin, Petersilie und Spargel hinzugeben.
6. Suppe nach Belieben würzen.

Gesund macht schlank
Spargelzeit

Spargelsalat mit Lachs:

(für 2 Personen, ca. 500 kcal p. P.)

Zutaten:

400g	Lachsfilet
250g	Spargel
100g	Cherry Tomaten
50g	Rucola
1	Zwiebel
2 EL	Pinienkerne
1 TL	Senf
2 EL	Mandel Milch
1	Spritzer Zitronensaft
	Kräutersalz
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachsfilet mit einem Küchentuch abtropfen, von beiden Seiten salzen, würfeln und goldbraun braten.
2. Spargel schälen und würfeln.
3. Wasser in einem Topf zum Aufkochen bringen und den Spargel hineingeben. – Nun 10-15 Min. bis der Spargel bissfest ist kochen.
4. Zwiebel abziehen und klein würfeln.
5. Rucola und Cherry Tomaten waschen. Cherry Tomaten halbieren.
6. Lachs, Spargel, Cherry Tomaten, Rucola, Zwiebel und Pinienkerne in eine Salatschüssel geben.
7. Senf, Mandel Milch, Zitronensaft und Gewürze miteinander vermengen, abschmecken und über den Salat geben.

Gesund macht schlank
Spargelzeit

Kartoffeln mit Spargel und Sauce Hollandaise:

(Für 2 Personen, ca. 600 kcal p. P.)

Zutaten:

400g	Spargel
5	große Kartoffeln
30g	Butter
20g	Mandel Milch
1	Eigelb
1 TL	Zitronensaft
1/TL	Estragon
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend im Salzwasser bissfest kochen.
2. Spargel schälen und ca. 10-15 Min. bissfest kochen.
3. Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
4. Eigelb, Milch und Zitronensaft in einem Gefäß pürieren.
5. Geschmolzene Butter langsam bei laufendem Pürierer in das Gefäß geben.
6. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.