

LEICHTE, KALTE SAUCE ZU SPARGELN UND ARTISCHOCKEN

Zutaten für 4 Personen

- ½ Zwiebel gehackt
- ½ dl Weisswein
- 1 Ei
- 1 Packung Rahmquark (180 g) oder M-Dessert
- Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Zwiebel in Butter dämpfen, mit Wein ablöschen, auf ca. 1 EL einkochen. Absieben und etwas auskühlen. Mit Senf, Himalaya Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen. Eigelb darunter mischen, gut verrühren. Quark oder M-Dessert dazugeben und zuletzt die Hälfte des geschlagenen Eiweiss darunter ziehen. Sauce über die Spargelspitzen geben und wenig Schnittlauch darüber streuen.

Tipp: Wenn die Sauce neutral sein soll, lassen Sie einfach das geschlagene Eiweiss weg. Sie eignet sich prima anstelle von Mayonnaise.

Tipp: Auch Krautstiele lassen sich wie Spargeln zubereiten. Die grünen Blätter entfernen und wie Spinat verwenden. Die Stiele im Salzwasser mit einer Prise Zucker gar kochen. Warm oder kalt servieren. Mit dieser Sauce schmecken sie besonders gut.