



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Spargel mit Curry Senf Sauce

Spargel mit Curry Senf Sauce

1 kg grüner oder weißer Spargel

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Rinatura Curry Paste mild Bio

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

250 ml Wasser

150 ml Sahne oder pflanzliche Sahnealternative

1 Esslöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

Etwas Salz, Pfeffer

Nach Belieben Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Spargel mit Curry Senf Sauce

1.

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden.
Bei dem weißen Spargel die Stangen zusätzlich noch schälen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Spargel darin kochen, bis er bissfest ist. Bei grünem Spargel ca. 5-7 min. und bei weißem Spargel ca. 7-9 min. Anschließend den Spargel abgießen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren kurz anrösten. Die Currypaste hinzufügen und gut vermischen. Langsam die Gemüsebrühe einrühren, um eine glatte Sauce zu bilden. Dann die Sahne und den Senf einrühren. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Ggf. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren. Spargel mit Beilagen nach Wahl, wie z.B. Kartoffeln, Reis oder einem frischen Baguette servieren.