



Grüner Spargel an mild-würziger Cremesauce

Zutaten für 2 Portionen

Für den grünen Spargel und die Cremesauce

- 800 g Kartoffeln, festkochend - schälen, in mundgerechte Stücke schneiden
- 500 g grüner Spargel - die holzigen Enden abschneiden; die unteren Enden (ca. 7 cm) schälen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml Wasser
- 100 ml Haferdrink - ([selbermachen](#))
- 30 g Mandelmus, weiss
- 2 TL Kartoffelstärke - mit 3 EL Wasser verrühren
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den grünen Spargel als Erstes die Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Dann salzen, die Hitze reduzieren und köchelnd 25 - 30 Min. garen. Das Wasser abgiessen und die Kartoffeln abgedeckt warmhalten.

Den Backofen auf 50 °C vorheizen.

Nach ca. 20 Min. 350 ml Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, salzen und den Spargel darin abgedeckt 3 Min. kochen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Anschliessend im Backofen warmhalten.

Für die Sauce die geschälten Enden abschneiden und zusammen mit dem Spargel-Kochwasser in einem Mixer (nicht mit einem Pürierstab!) fein pürieren. Dann zurück in die Pfanne geben und mit Haferdrink auffüllen. Das Mandelmus und die Hefeflocken einrühren und aufkochen lassen. Dann die Kartoffelstärke einrühren und köcheln lassen, bis die Sauce andickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den grünen Spargel auf zwei Teller verteilen und mit der Sauce beträufeln. Die Kartoffeln daneben anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Die Kartoffeltaler zusammen mit dem Spargelragout geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 468 kcal
- Kohlenhydrate: 74 g
- Eiweis: 15 g
- Fett: 10 g