



## Weisser Spargel mit Bärlauch-Estragon-Sauce

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den weissen Spargel

- 8 - 10 dicke Stangen weisser Spargel – schälen; die holzigen Enden entfernen
- 1 Ltr. Wasser
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst (optional)
- 2 TL Kristallsalz

#### Für die Bärlauch-Estragon-Sauce

- 100 g weisse Mandeln
- 60 g [Bärlauch](#) – grob schneiden
- 150 ml Mandeldrink
- 100 ml Hafersahne
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Flohsamenschalenpulver
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL grob gehackter Estragon
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Spargel das Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Salz und Zitronensaft hineingeben, die Spargelstangen in den Topf legen und 6 - 8 Min. bissfest garen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Spargel darin warmhalten.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Mandeln zusammen mit Mandeldrink, Hafersahne und Flohsamenschalenpulver in einem Standmixer auf höchster Stufe zu einer feinen Sauce mixen. Dann den Bärlauch und Estragon dazugeben und nochmals 20 Sek. mixen.

Die Sauce in eine Schüssel füllen, Zitronensaft und Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce zu dick sein, kannst du einfach noch etwas Mandeldrink einrühren.

Bei Bedarf kannst du die Sauce in einem Topf leicht (!) erwärmen.

Den Spargel portionsweise auf zwei Tellern anrichten, die Bärlauch-Estragon-Sauce darüber verteilen und sofort servieren.

**Tipp:** Dazu passen z. B. in Kokosöl geschwenkte Frühkartoffeln.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 142 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 12 g