



Grüner Spargel mit Petersilien-Brösel

Zutaten für 2 Portionen

Für den Spargel mit Petersilien-Brösel

- 500 g grüner Spargel - den holzigen Teil abschneiden; das Ende schälen
- 80 g Vollkorn-Dinkelbrot - zerbröseln
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- 4 EL gehackte Petersilie
- ½ Bio-Zitrone - davon 1 TL Abrieb

Für die Sauce

- 300 ml Spargel-Kochwasser
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- ½ Zitrone – davon 2 EL Saft
- 6 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 ½ EL Yaconsirup
- 2 EL Edelhefeflocken
- 3 TL Kartoffelstärke
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Petersilien-Brösel eine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Brot-Brösel darin ca. 3 Min. dünsten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Dann die Petersilie dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 1 EL Erdnussöl beträufeln, 1 EL Hefeflocken und den Abrieb unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Für den Spargel einen Topf mit Wasser füllen, aufkochen lassen und salzen.

In der Zwischenzeit für die Sauce alle Zutaten – ausser das Spargel-Kochwasser – in einer Schüssel verrühren.

Den Spargel in das kochende Wasser geben und ca. 4 Min. kochen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und zum Abtropfen in ein Sieb legen. 300 ml vom Spargel-Kochwasser in einen Topf geben und zusammen mit den verrührten Sauce-Zutaten aufkochen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel auf einer Servierplatte anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit den Petersilien-Bröseln bestreut servieren.

Tipp: Dazu kannst du Salzkartoffeln oder unsere köstlichen [Kartoffel-Wedges](#) geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 491 kcal
- Kohlenhydrate: 46 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 27 g