

Ofenspargeln mit Blitz-Hollandaise und Kartoffelschnitzen

Für 2 Personen

Zutaten

500g grüne Spargeln
120 g Schinken oder Speck
1 TL Gemüsebouillon
1 EL Olivenöl

360 g Kartoffeln, festkochende
Salz, Pfeffer, Curry
1 EL Olivenöl

1 EL Weisswein oder weisser Balsamico
2 EL Wasser
1 Prise Salz, Pfeffer
2 Eigelbe
20 g kalte Butter in Stücken



Zubereitung

Der untere Teil der Spargeln bei Bedarf schälen und eventuell holzige Teile abschneiden. Schinken längs halbieren und immer ein Stück davon um eine Spargel wickeln. Die Spargeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Olivenöl mit Gemüsebouillonpulver mischen und die Spargeln damit einpinseln.

Kartoffeln gut waschen, in Schnitze schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry gut mischen. Die Kartoffelschnitze ebenfalls auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die beiden Bleche im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad bei ca. 25 Minuten backen. Je nach dicke der Spargeln verändert sich die Backzeit etwas.

Während dieser Zeit die Sauce zubereiten:

In der Pfanne Wasser erhitzen. Weisswein, Wasser, Salz und Pfeffer mit dem Eigelb in der Chromstahlschüssel gut verrühren. Die Schüssel auf die Pfanne stellen, so dass der Schüsselbauch ins heisse Wasser kommt. (Zubereitung im «Wasserbad»). Sofort mit dem Handmixer rühren, bis die Sauce schaumig wird. Nun Stück für Stück die Butter zugeben und weitermixen, bis die Sauce heller und dickflüssiger wird. Das Wasser darf dabei nicht zu heiss werden, damit die Sauce nicht gerinnt. Ab und zu kann die Schüssel aus dem Wasserbad genommen werden. Falls die Sauce gerinnt: ein Esslöffel kaltes Wasser zugeben, gutiterrühren.

Alternativ kann die Sauce auch direkt in einer kleinen Pfanne auf dem Herd zubereitet werden.

Wichtig: Die Herdplatte nicht zu heiss einstellen, damit die Sauce zu heiss wird.

Kartoffeln und Spargeln anrichten, die Sauce Hollandaise darüber verteilen. E Guete!

Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:

Instagram: die_ernaehrungsberaterin /Facebook: Fischer Ernährungsberatung