



# Weißer Spargel Grundrezept

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |        |
|----------------|--------|
| weißer Spargel | 2 kg   |
| Zitronen       | 1 St.  |
| Salz           | 1 TL   |
| Zucker         | 0.5 TL |
| Butter         | 2 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. In einem Topf Spargelschalen und -abschnitte mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Topf Spargelwasser mit Salz, Zucker, 2 EL Zitronensaft und Butter erneut aufkochen. Spargel zugeben und ca. 15 Min. garen. Anschließend Spargel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus dem Spargelkochwasser kannst du noch eine Spargelsuppe kochen. Dazu das Spargelwasser mit 200 g Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Einige Spargelstangen klein schneiden und in die Suppe geben.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 159 kcal |
| Kohlenhydrate  | 23 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 6 g      |