



Spargel mit leichter Parmesan-Basilikum-Hollandaise

Zutaten

- 750 g weißer Spargel
- 1250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 20 g Butter
- etwas Zucker
- 40 g Parmesan
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 3 Stängel Basilikum
- 100 g Parmaschinken

Zubereitung

1. Spargel waschen und schälen. In einem Topf 1 l Wasser mit Salz, Butter und Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin 10-15 Min. bissfest kochen. Parmesan fein reiben.
2. Das restliche Wasser in einen Topf gießen. MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm" mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 1/2 Min. kochen. Parmesan zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Anschließend unterrühren.
3. Den Spargel abgießen und mit dem Parmaschinken anrichten oder nach Belieben portionsweise in den Schinken einrollen. Die Parmesan-Basilikum-Hollandaise dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	237 kcal
Fett	13 g
Protein	17 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen