Spargel mit grüner Sauce Hollandaise

Zutaten

- 1 kg grüner Spargel
- 4 g Zucker
- 20 g Butter
- 1 large THOMY Les Sauces Hollandaise
- 4 EL Kräuter, gehackt
- 1 EL Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 TL Salz
- 1 TL Worcester-Soße

Zubereitung

1. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen.
2. In einem Topf Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Den Spargel darin 5-10 Min. bissfest garen. Herausnehmen und warmhalten.
3. In einem Topf THOMY Les Sauces Hollandaise erwärmen. Kräuter, Joghurt, Zitronensaft und Worcester-Soße zugeben. Alles mit einem Mixstab pürieren. Den Spargel zusammen mit der grünen Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und hartgekochte Eier.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	460 kcal
Fett	36 g
Protein	12 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen