

## Spargel mit Petersilien-Zitronen-Soße



5

1

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 218 kcal

- Zubereitungszeit 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 4 Personen

300 ml	Wasser
½ TL	Jodsalz
750 g	Spargel, geschält
2 EL	Weizenmehl
20 g	Butter
1 TL	Honig
150 ml	Milch
60 g	Sahne
2	Eigelb
5 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Zitronenschale (Bio-Zitrone), abgerieben

### Zubereitung

- Wasser salzen und zum Kochen bringen. Den geschälten Spargel hineinlegen, kurz aufkochen und dann 10 Minuten auf der abgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. 250 ml Spargelfond für die Soße beiseite stellen.
- Das Mehl in Butter anschwitzen, Honig zugeben und mit Spargelfond und Milch aufgießen. Aufkochen und 4 Minuten leicht kochen lassen. Mit verrührtem Sahne-Eigelb verfeinern und mit der gehackten Petersilie sowie der abgeriebenen Zitronenschale abschmecken.
- Spargel in eine feuerfeste Form legen, die Soße darübergeben und im Backofen bei 200 Grad 6 bis 8 Minuten überbacken. Dazu passen Kartoffeln.