

Spargel mit Kräuter-Eier-Sauce und Schinken

Zutaten für 2 Portionen

500 g grüner Spargel (weißer geht natürlich auch)
4 hartgekochte Eier
1 Handvoll französischer Estragon (oder 1/2 Bund Schnittlauch)
75 ml fettreduzierte Kochcreme
4 Blatt (60 g) Schinken (z. B. Beinschinken)
Salz, Pfeffer

Spargelstangen im unteren Drittel schälen und ca. 2 cm von den Stielenden abschneiden. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser, 1 TL Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin bissfest kochen. Anschließend abtropfen lassen und auf zwei Tellern anrichten.

Die hart gekochten Eier schälen und hacken. Estragon/Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken bzw. in Röllchen schneiden. Die Kochcreme in einem Topf leicht erwärmen und zusammen mit den Kräutern unter die Eier rühren. Ev. noch etwas Kochcreme bis zur gewünschten Konsistenz zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den heißen Spargel geben. Mit Schinken garnieren.

Unser Tipp zum Spargelkochen: Sobald das Wasser kocht, den Spargel einlegen und das Wasser noch einmal kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren. Spargel sollte niemals stark kochen sondern nur sanft köcheln, damit die zarten Spargelköpfe nicht verletzt werden. Je nach Dicke der Stangen 2-6 min ziehen lassen. Mit einer Gabel immer mal wieder anstechen, ob er schon gar ist. Achten Sie darauf, dass der Spargel knackig bleibt. Wer einen Dampfgarer hat, gart Spargel ca. 3 Minuten auf 100°C. Weißer Solospargel braucht auch nicht mehr als 6 Minuten. Wer einen Spargeltopf besitzt, lässt die zarten Köpfchen aus dem Wasser ragen, sodass sie nur im Dampf gegart werden.

