

# Spargel für figurbewusste Schnellkocher

(Zutaten für 2 Portionen)

- ⑦ 500 g Spargel (weiß oder grün)
- ⑦ 4 hartgekochte Eier
- ⑦ 150 g Joghurt nach griechischer Art (10% Fett)
- ⑦ 1-2 EL Milch
- ⑦ etwas französischen Estragon (oder Kerbel, Schnittlauch)
- ⑦ 4 Blatt (60 g) Schinken (z. B. Backofenschinken)
- ⑦ Salz, Pfeffer
- ⑦ 2 TL geschälte Hanfsamen (bringen Eiweiß und ein nussiges Aroma)

Falls Sie für 1 Person kochen, bereiten Sie dennoch die Sauce für 2 Portionen zu. Sie lässt sich gut bis zum nächsten Tag kühl aufbewahren. Den Spargel kochen Sie einfach frisch dazu.

Grünen Spargel im unteren Drittel, weißen bis unters Köpfchen schälen und ca. 1-2 cm von den Enden abschneiden. Einen großen Topf mit Wasser, 1 TL Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin bissfest kochen. Bei grünem Spargel dauert das kaum 3 Minuten, weißer braucht 1-2 Minuten länger. Anschließend abtropfen lassen und auf zwei Tellern anrichten.

Die gekochten Eier am besten noch warm schälen und hacken oder schneller in einem Eierschneider einmal längs und einmal quer schneiden.

Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Das Joghurt und die Eier in einem Topf gut vermengen und bei kleiner Hitze anwärmen. Die Sauce mit 1-2 EL Milch auf die gewünschte Konsistenz bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Hanfsamen einrühren und über den heißen Spargel geben. Mit Schinken garnieren.

Dazu passen Petersilkkartoffel.

Mein 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. Achten Sie darauf, dass der Spargel knackig bleibt. Wer einen Dampfgarer hat, gart Spargel ca. 4 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 garen.

