

Spargel mit polnischer Buttersauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Kg frischer Spargel,
- 3 Liter Wasser,
- 1 TL Salz,
- 1 Prise Zucker,
- Saft einer Zitrone,
- 1 TL Butter,
- 125 g Butter,
- 4 EL Semmelbrösel,
- 2 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch,
- 4 hartgekochte Eier, gehackt,

Zubereitung :

Weißer Spargel schälen und in Salzwasser mit etwas Zitronensaft und 1 Prise Zucker im Spargeltopf knackig garen (ca. 10 Min.). Die Spargelbrühe verwenden Sie für die Herstellung einer Spargelsuppe.

Die polnische Buttersauce :

Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen, die Brösel zugeben und braun werden lassen. Die gehackten Eier untermischen. Den Spargel gut abtropfen lassen und mit der Butter-Brösel-Mischung servieren.

Spargelschalen mitkochen ?

Manche Köche empfehlen das und in vielen Büchern ist es zu lesen. Kocht man die Spargelschalen mit, wird der Spargelgeschmack der Spargelbrühe viel intensiver. Wir haben das auch so gemacht -bis ich nach dem Genuss dieser Brühe furchtbare Niessanfälle bekommen habe - Allergieprobleme.

Gerade in den Spargelschalen sind die Schadstoff - Konzentrationen durch Dünger und Spritzmittel vermutlich besonders hoch.

Ein Trick hilft - Die Spargelschalen (von 1 kg Spargel) mit 1 l kochendem Wasser übergießen, dieses Wasser weggleeren. Dann die Spargelschalen 10 Min. in 1 l Salzwasser kochen. Ergibt eine Spargelbrühe für Soßen und Suppen.

©www.kochbaeren.de