

Spargel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

500 g weiße Spargel
2 EL Margarine
2 EL Zitronensaft
1 Pr Zucker
1 EL Mehl
1/3 T Sojamilch (optional)
etwas Petersilie (optional)
Salz

- Spargel (vom Kopf weg) schälen, holzige Enden abschneiden.
- Enden und Schalen mit Wasser bedeckt auskochen.
- Die Spargel mit dem Kochwasser, 1/2 TL Salz, Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Margarine in einen Topf geben.
- Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben, bis die Spargel knapp bedeckt sind.
- Im geschlossenen Topf einige Minuten bissfest kochen (nicht zu weich).
- 1 EL Margarine in einem kleinen Topf zerlassen, mit Mehl glattrühren.
- Das Spargelkochwasser langsam dazugeben, ebenfalls glattrühren, eventuell etwas einkochen lassen.
- Je nach gewünschter Saucenmenge Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- Die Sojadickmilch dazugeben, kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz und eventuell restlichem Zitronensaft abschmecken.
- Vom Herd nehmen, restliche Margarine unterrühren.
- Sauce über die Spargel geben, mit gehackter Petersilie bestreuen.



Paßt zu: Pellkartoffeln, Nudeln oder Reis.

Variante: Wer sich nicht an einer leichten Verfärbung der Spargel stört, kann auf den Zitronensaft verzichten (die Sojamilch dann evt. mit 1 TL Stärke anrühren), das Eigenaroma des Spargels kommt dadurch besser zur Geltung.

Tip: Ist das Spargelkochwasser nicht geschmacksintensiv genug für die Sauce, kann sie mit etwas 1 TL Senf oder 2-3 TL Würzhefeflocken ergänzt werden, das sollte aber normalerweise nicht der Fall sein.

