



Stangenspargel mit verlorenem Ei, Sauce Hollandaise und Trüffelschinken

Zutaten (für vier Portionen)

800 g weißer Spargel
1 TL Zucker
10 g Butter
1 TL Salz
4 Eier (Größe L)
1 1/2 l Wasser
150 ml Essig zum Pochieren
160 g Trüffelschinken
300 g Frühkartoffeln
1 EL Bärlauchöl oder Pesto

Für die Sauce Hollandaise

3 Eigelbe
3 EL Spargelfond
130 g flüssige Butter
Saft von einer halben Zitrone
2 EL Joghurt
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung circa 40 Minuten

Spargel vom Kopf nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in sprudelndem Wasser mit Salz, Zucker und Butter bissfest kochen.

Eier einzeln in Glasschälchen aufschlagen, in das sprudelnde Wasser den Essig geben, Ei seitwärts einlaufen lassen, simmern lassen und circa fünf bis sechs Minuten garen.

Die gekochten Kartoffeln schälen und längs halbieren. Dann in zerlaufener Butter etwas anschwemmen und würzen.

Eigelbe über heißem Wasserbad schaumig schlagen, etwas Spargelfond (circa drei Esslöffel) zugeben, flüssige Butter nach und nach unterziehen, mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer abschmecken und mit Joghurt verfeinern.

Stangenspargel über Kreuz auf flachem Teller anrichten, pochiertes Ei gut abtropfen lassen, daraufsetzen und mit Sauce Hollandaise überziehen. Bärlauchöl über die Kartoffeln träufeln und zusammen mit dem Schinken anrichten.

Nährwert pro Portion

592 kcal – 45 g Fett – 25 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.