



## Spargel mit Wachtelei und Safran-Käsesauce

### Zutaten (für vier Personen)

1 kg weißer Stangenspargel  
½ TL Salz  
1 TL Zucker  
½ EL Öl  
8 Wachteleier  
300 ml Essigwasser zum Pochieren

60 g Schalottenwürfel  
1 EL Pflanzenöl  
1 ½ EL Maismehl  
300 ml Spargelfond  
100 ml Kochsahne (15%Fett)  
2 EL geriebener Parmesan  
2 Msp. gemahlener Safran

300 g Salzkartoffeln  
2 Thymianzweige  
8 Kirschtomaten  
1 Schale rote Kresse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Spargel vom Kopf nach unten schälen und Enden etwas abschneiden. In sprudelndes, leicht gesalzenes Wasser mit etwas Zucker und Öl einlegen. Solange ziehen lassen, dass die Spargel noch Biss haben.

Wasser zum Kochen bringen und Essig zugeben. Wachteleier mit einem kleinen Messer rundherum anritzen und in ein Schälchen geben. Ins ziehende Essigwasser seitwärts einlaufen lassen, etwa drei Minuten ziehen lassen, herausnehmen und warm stellen.

Schalotten in heißem Öl glasig angehen lassen, mit Maismehl bestäuben und einrühren. Mit Spargelfond angießen, glattrühren, aufkochen lassen, Safran unterrühren, mit Kochsahne verfeinern, Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten in heißem Öl kurz anbraten, mit gerebeltem Thymian verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel gut abtropfen lassen, als schönes Bündel auf Teller anrichten. Wachteleier darauf setzen, mit Safran-Käsesauce überziehen und mit abgeschnittener roter Kresse bestreuen. Kirschtomaten und Salzkartoffeln daneben mit anrichten, mit Thymian garnieren.

### Nährwerte pro Person

342 kcal - 17 g Fett - 19 g Eiweiß - 34 g Kohlenhydrate - 3 BE  
**Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.**