

GRÜNER SPARGEL MIT INNVIERTLER SCHINKEN UND KRÄUTERCREME



GLÜCK ISST, WO IMMER DU BIST. 

ZUTATEN

4 Portionen
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Kochen: 10 Minuten

Für die Kräutercreme:

2 Handvoll gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Thymian, Basilikum,
Oregano)
1 Knoblauchzehe
80 ml Milch
200 g Frischkäse
100 g Schlagobers
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 kg grüner Spargel
Salz
200 g Innviertler Schinken
(in Scheiben)
frische Kresse zum Bestreuen

Pro Portion ca. :

433 kcal
1820 kJ
21,2 g EW
33,2 g F
11,1 g KH
0,7 g Bst
65 mg Chol
1 BE

Allergene: Milch

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Knoblauch abziehen. Kräuter und Knoblauch mit der Milch im Mixer pürieren, anschließend mit dem Frischkäse glattrühren. Das Schlagobers steifschlagen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Spargel im unteren Drittel schälen und ggf. holzige Enden kürzen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 8 Minuten garen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Schinken dekorativ darüberlegen und die Kräutercreme darauf verteilen. Mit Kresse bestreuen.