Spargel aus dem Dampfgarer

Ein Rezept für Kochanfänger aus der schlanken Küche: Der Spargel aus dem Dampfgarer ist besonders schonend zubereitet und enthält somit noch mehr Vitamine und Aromen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 kg	Spargel

Zubereitung

1. Für den Spargel aus dem Dampfgarer zuerst den Spargel waschen und schälen. Die holzigen Enden großzügig abschneiden und den Rest des Spargels in eine (oder mehrere) gelochte Garschalen legen. Bei 100°C etwa 12 Minuten garen. Herausnehmen, trocken tupfen und servieren.

unsere Empfehlung hier bestellen

Tefal Dampfgarer mit
2 Edestahlbehälter



Tipp

Der Spargel aus dem Dampfgarer schmeckt wunderbar zu Schinken und Sauce Hollandaise.