

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.