

## Grünpargel mit grüner Sauce und wachsweichen Eiern

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Sauce

1 Eigelb (M)  
1–2 TL Senf, scharf  
1–2 TL Weißweinessig  
150 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Salz  
1 großes Bund gemischte Gartenkräuter  
nach Wunsch (z.B. Kerbel, Petersilie, Dill,  
Estragon, Pimpinelle, Basilikum)  
1 Beet Kresse  
1 Bund Schnittlauch  
150 g Schmand

#### Spargel

800 g Grünpargel  
Salz

5 EL Rapsöl

#### Topping

6 Eier (M)  
Salz  
6 EL gehobelte Haselnüsse  
2 TL Rapsöl  
eine Handvoll Frisée- oder Endivien-Salat  
1 Beet Kresse



### Und so geht's:

**Sauce:** Alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Zimmertemperatur haben. Eigelb mit Senf und Essig in einem hohen Gefäß verrühren. Mit den Quirlen des Handrührgerätes auf höchster Stufe weiter rühren, dabei das kaltgepresste Rapsöl erst tröpfchenweisen, dann in dünnem Strahl zugeben. Die Mayonnaise mit Salz würzen.

Gemischte Kräuter waschen, gut trocken, Blätter von den Stielen zupfen. Kresse abschneiden mit den übrigen Kräuterblättern im Mixer mit dem Schmand pürieren. Schmandmasse mit der Mayonnaise verrühren, mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken. Schnittlauch waschen, gut trocknen, in Röllchen schneiden und unterrühren.

**Spargel:** Das untere Drittel der Spargelstangen mit dem Sparschäler schälen, die Enden abschneiden und die Stangen salzen. 5 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Min. braten, dabei öfter wenden und durchschwenken. Leicht abkühlen lassen.

**Topping:** Eier einstechen und in kochendem Salzwasser 6 bis 7 Min. kochen, anschließend abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Gehobelte Haselnüsse in 2 TL Rapsöl rösten, leicht salzen. Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Spargel auf Tellern mit etwas Sauce anrichten, mit Kresse und Salat garnieren. Die Eihälften darauf verteilen, alles mit Haselnüssen bestreuen und mit übriger Sauce servieren.

Copyright: UFOP

The logo for UFOP, featuring the lowercase letters 'ufop' in a bold, sans-serif font. A small green leaf icon is positioned above the letter 'o'.

Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.