

Diätphase

Gemüse-Rezept



Spargel in Wasabi-Creme

[2 Portionen, 55 kcal]

Zutaten:

500g grüner Spargel

1 TL Wasabi-Paste

1 TL Gemüsebrühe

200ml Wasser

1 TL Bärlauch

Zubereitung:

1. Spargel waschen und das untere Drittel abschneiden. In 2cm große Stücke schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne das Wasser erhitzen und die Gemüsebrühe dazugeben.
3. Spargelstücke hinzugeben und 10 Minuten bissfest kochen.
4. Wasabi einrühren und mit Bärlauch bestreuen.