

SPARGEL MIT KOCHSCHINKEN,

Kartoffel-Cheddar-Stampf und Zitronen-Butter-Soße

SPECIAL



mehligkochende
Kartoffeln



Frühlingszwiebeln



Butter



Zitrone



Petersilie



Schnittlauch



geriebener Cheddar



Kochschinken



weißer Spargel

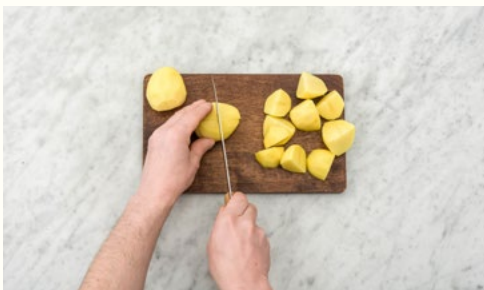
35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-5** kochen

Endlich ist wieder Spargelzeit – und mit unserem Spargel-Special kannst Du jede Woche eine neue Variante des weißen Golds genießen. Für heute gilt jedoch erst einmal: Lass Dir den frischen Spargel auf traditionelle Art, mit Kochschinken und in einer leichten Zitronen-Butter-Soße, auf der Zunge zergehen. Passend dazu sorgt herzhafter Cheddar in Deinem Kartoffelstampf für einen besonders leckeren Geschmacksmoment. Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Töpfe** und **1 Kartoffelstampfer**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



4 PÜREE STAMPFEN

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Kartoffeln** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen Masse verarbeiten. Am Ende **geriebenen Cheddar** und **Schnittlauch** hinzugeben.



2 SPARGEL KOCHEN

Spargel schälen. Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden. In einen großen Topf kochendes Wasser füllen, **Salz*** und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zucker*** einrühren und einmal aufkochen lassen. **Spargel** zugeben und 10 – 12 Min. bissfest kochen.

★ **TIPP:** Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Suche Dir die dickste Stange heraus und teste, ob diese schon weich genug ist.



5 BUTTERSOSSE ZUBEREITEN

Am Ende der Garzeit **Spargel** aus dem Topf heben und beiseitestellen. Kochwasser weggießen und die **Butter** bei mittlerer Hitze im Topf schmelzen. **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und ca. 20 Sek. rösten. Nach Geschmack **Zitronensaft** hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 KRÄUTER SCHNEIDEN

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. **Petersilie** und **Schnittlauch** getrennt voneinander fein hacken. **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte** entsaften und die andere Hälfte in Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN

auf Tellern verteilen. **Spargel** dazu anrichten, und **Zitronen-Butter-Soße** darübergerben und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. Mit **Kochschinken** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
weißer Spargel DE	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Petersilie/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Zitrone AR SA	1	1	2
geriebener Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Kochschinken	80 g	120 g	160 g
Zucker* für Schritt 2	1 TL	1½ TL	2 TL
Milch* 5) für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2.441 kJ/584 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	25 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien AR: Argentinien
SA: Saudi-Arabien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at