

Grüner Spargel mit Malteser Sauce aus dem Thermomix



© Spargel mit Malteser-Sauce - Rezept mit Herz

🕒 40 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

"Unsere besten Low Carb Gerichte" aus dem Thermomix

Low Carb ist in aller Munde. Denn immer mehr Menschen schwören darauf, mit weniger Kohlenhydraten in Form zu bleiben oder zu kommen. Auch wir vom Rezepte mit Herz-Team haben die leichte Küche mit weniger Kohlenhydraten aus Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreideprodukten für uns entdeckt. Denn bei allem, was wir täglich kochen, backen und probieren, sitzt der Hosenbund dann ab und zu doch mal etwas zu eng. Gespart wird dann an Kohlenhydraten, aber auf keinen Fall am Geschmack! Denn auf Genuss wollen wir nicht verzichten. Damit keine Langeweile auf dem Teller aufkommt, haben wir die besten Gerichte des Rezepte-mit-Herz-Teams gesammelt. Die tun gut, schmecken gut und sind außerdem einfach gemixt - perfekt also, um ohne Stress den Alltag ein bisschen leichter zu machen.

Für unsere Newsletter-Leser/innen gibt es das *Rezepte mit Herz* E-BOOK "[Low Carb](#)" jetzt als Treuebonus zum Downloaden und Ausdrucken!

Diese tollen Thermomix-Rezepte laden zum Genießen ein:

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Für die Sauce | |
| <input type="checkbox"/> | 175 g | zimmerwarme Butter in Stücken |
| <input type="checkbox"/> | 3 | Eigelb |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Bio-Orange oder Bio-Blutorange und davon der Saft |
| <input type="checkbox"/> | 45 g | Naturjoghurt |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer, Zucker |
| <input type="checkbox"/> | Für den Spargel | |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | grüner Spargel |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Eier |
| <input type="checkbox"/> | 750 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | | Zucker |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | magere Schinkenwürfel |
| <input type="checkbox"/> | | grob gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen und etwas orangenschalenabrieb zum Garnieren |

Zubereitung

1. Für die Sauce alle Zutaten, bis auf die Gewürze, in den Mixtopf geben, 6 Min./70 °C/Stufe 4 rühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und 1 Min./Stufe 5 rühren. Bis zum Servieren warm halten, z. B. in einer Thermoskanne. Mixtopf spülen.
2. Für den Spargel Stangen waschen, untere Enden ca. 1 cm abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel lose in den Varoma schichten, sodass noch einige Luftschlitze frei bleiben, und mit 1 Prise Salz bestreuen.
3. Eier in den Gareinsatz legen. Wasser mit 1 TL Salz und 1 Prise Zucker in den Mixtopf füllen. Gareinsatz einhängen, Deckel schließen, Varoma aufsetzen und 15 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Gareinsatz mit den Eiern herausholen. Varoma wieder aufsetzen, Spargel weitere 10 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
4. Spargel mit Schinken, Eiern und Sauce auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Mit Kräutern und Orangenschalenabrieb garnieren und nach Belieben warm oder kalt servieren.

Nährwertangaben

pro Stück ca. 237 kcal, 7 g E, 12 g F, 22 g KH