Spargel aus dem Varoma plus 5 leckere Saucen aus dem Thermomix®

© Varoma-Spargel plus Saucen- Rezepte mit Herz

45 Min.

leicht

4 Portionen

Gelingsicheres Rezept für Spargel aus dem Thermomix® plus 5 Saucen

Wir zeigen euch, wie ihr ganz einfach Spargel im Varoma zubereiten könnt.

Mit etwas mehr Zeit lässt sich prima eine Spargelplatte vorbereiten. Wir haben für euch fünf verschiedene Dips zusammengestellt.

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**1 kg**	Sapargel (nach Belieben weiß, grün oder gemischt))
☐	**750 g**	Wasser
☐	**1 TL**	Salz
☐	**1 TL**	Zucker
☐		nach Belieben gehackte, glatte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

1. Holzige Enden vom Spargel entfernen. Weißen Spargel ganz Grünen im unteren Drittel schälen. Spargel waschen und in den Varoma schichten. Dabei am besten gitterartig aufeinanderstapeln, dann kann der Dampf gleichmäßiger zwischen den Stangen durchdringen.
2. Wasser mit 1 TL Salz und Zucker in den Mixtopf füllen. Deckel schließen, Varoma aufsetzen. Weißen Spargel 30 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Grünen Spargel 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Wenn ihr beide Sorten gemischt verwendet, dann erst nur die weißen Stangen einschichten und 5 Min./Varoma/Stufe 1 garen, dann die grünen Stangen darauf schichten und weitere 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
3. Fertigen Spargel auf eine Platte heben, mit etwas Salz würzen und nach Belieben mit Petersilie bestreuen. Und mit Sauce(n) nach Wahl servieren.

UNSER TIPP: Die Kartoffeln im Garkorb gleich mit garen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 45 kcal –5 g E – 0 g F – 5 g KH