Stangenspargel mit grüner Walnuss-Sauce

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	438 kcal/1827 kJ		
Eiweiß:	18,2 g	Fett:	32,9 g
Kohlenhydrate:	17 g		

Zubereitung:

1. Eier halbieren und das Eigelb durch ein Sieb in einen hohen Rührbecher streichen. Essig und Öl nach und nach mit dem Pürierstab untermischen, so dass eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter und Joghurt unterrühren und nochmals würzen. Walnüsse und Eiweiß hacken und unterrühren.

2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser je nach Dicke 12-15 Minuten kochen. Abgießen und auf einer Platte mit etwas Sauce anrichten. Restliche Sauce getrennt dazu reichen.

Tipp: Dazu dünn geschnittenen rohen Schinken und Pellkartoffeln reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Sauce

2	hartgekochte Eier (M)
1 – 2 EL	Weißweinessig
6 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
5 EL	gemischte feingeschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Kerbel, Schnittlauch, Estragon, Zitronenmelisse)
250 g	Joghurt (10% Fett)
50 g	kalifornische Walnüsse

Außerdem

2 $^1/_2$ kg	weißer Stangenspargel