

Frischer Spargel an Béchamelsöße mit Shrimps

Zutaten für 2 Portionen

500 g Spargel (grün und weiß)

1 TL Butter

Salz

Traubenzucker

2 EL Butter

1 TL Mehl

60 ml Milch

60 ml Spargelsud

2 EL Krebsbutter

1 EL Schlagsahne

60 g Shrimps

Pfeffer, Salz

200 g geräucherter Schinken

Den weißen Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur an den Enden schälen. Die Spargelstangen auf gleiche Länge schneiden. Salzwasser zum kochen bringen und 1 TL Butter und den Zucker dazugeben.

Spargel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Butter in einem Topf zum schmelzen bringen. Mehl dazugeben und anschwitzen. Unter Rühren Milch und Spargelsud dazugeben. Krebsbutter und Sahne einrühren und nochmals aufkochen lassen.

Shrimps dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel auf einer Platte anrichten. Den geräucherten Schinken daneben verteilen. Die Soße dazu reichen.

Tipp: Spargel schmeckt nach dem Garen häufig etwas streng. Das verhindern Sie, indem sie eine Prise Traubenzucker mit ins Kochwasser geben.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski

Trias Verlag

ISBN: 978-3830433262

160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/frischer_spargel_an_bechamelsosse_mit_shrimps_bei_fruct