

Spargel-Zitrone-Kartoffelstroh

Spargel-Zitrone-Kart
Gruppe: Vegan Haupt
4 Portionen

762kcal, 3197kJ

EW: 10,4g, F: 60,9g, KH: 38,9g

BE: 3,23, Chol: 5mg

Allergene EU: **GL,SJ,SL,SO**

500 g Weißer Spargel

5,00 Gramm Salz fein

3,00 Prise Zucker fein

100 g Zitrone

Vegane Bechamel:

40 g Vegane Butter

20 g Mehl glatt

200 g Sojamilch bio

100 g Zitrone

1,00 Stück Orange

1/16 Liter Weißwein

500 g Kartoffel festkochend

Vegane Hollandaise:

160 g Aqua Faba

100 g Gemüsefond

20 g Essig

20 g Kichererbsenmehl

250 g Vegane Butter

10 g Zitronensaft

4,00 Gramm Kala Namak

Zubereitung:

Den Spargel schälen und die faserigen Enden abscheiden.

In einem Topf Wasser mit Zucker, Salz und Saft einer Zitrone al dente kochen und im Anschluss abschrecken.

Aus der Butter, Mehl und Sojamilch eine Bechamel kochen.

Zitronen/Orangensaft, Zesten und Wein in die Bechamel einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und in Julienne schneiden. In 180°C heißem Fett goldgelb frittieren.

Den Spargel mit der Zitronensoße und dem Kartoffelstroh anrichten.

Alternative Vegane Sauce Hollandaise:

Alle Zutaten in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Anschließend die gesamte Masse in einem Mixer fein pürieren.

Direkt durch iSi Trichter & Sieb in einen 0,5l iSi Whip füllen. Einen iSi Professional Charger aufschrauben und ca. 14-16-mal schütteln.

TIPP:

Mixen Sie eine Messerspitze Xanthan in das kalte Fond-Kichererbsenwasser-Gemisch, bevor Sie es erhitzen. So erhält die Sauce mehr Stabilität.