

# SPARGEL KOCHEN

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Spargel
- 2 Liter Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter



## Zubereitung:

1. Spargel waschen. Dann mit einem Sparschäler rundum von oben nach unten schälen. Die holzigen Enden abschneiden.
2. Wasser mit Salz, Zucker und Butter in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Spargel hineingeben und je nach Dicke der Stangen 10-12 Minuten kochen.
3. Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und servieren. Den Sud nach Belieben weiterverwenden. (Tipps gibt's weiter unten)

**Nährwerte pro Portion:** 102,2 kcal | KH 11 g | E 4,9 g | F 3,5 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem **Shop**.

