

Weißer Spargel à la Mac 'n' Cheese

Hey Ihr Lieben, dieser cremige Spargel à la "Mac 'n' Cheese" ist DER Knüller!! So schmeckt Spargel nicht nur super lecker, sondern ist mit wenigen Zutaten rucki zucki fertig. Gestern saß ich nämlich in der U-Bahn von der Arbeit nach Hause. Ich schaute auf die Uhr: 18:30 Eigentlich viel zu spät, um noch einkaufen zu gehen, zu kochen und um ein Rezept schön zu fotografieren, solange es noch hell ist. Doch mir ging auf dem Heimweg schon die ganze Zeit durch den Kopf, dass Spargel in einer cremigen Soße auf Pasta mit frischer Petersilie einfach fantastisch schmecken müsste. Und wäre es nicht genial, eben genau so ein Rezept zu haben, das im Handumdrehen fertig ist - gerade in Situationen, in denen man geschafft und müde nach Hause kommt? Gesagt, getan. Ich bin schnell noch in den Supermarkt gesprungen, habe einen Bund weißen Spargel, eine Zwiebel, mehligkochende Kartoffeln und ein kleines Bund Petersilie gekauft und stand um 18.50 Uhr am Herd. Ob es noch lang genug hell sein würde, um ein schönes Foto zu machen? Und was soll ich sagen: Um 19.30 Uhr hatte ich alle Fotos im Kasten und schlemmte mich genüsslich durch das köstlichste Spargel Mac 'n' Cheese, das ihr Euch vorstellen könnt. Zuvor habe ich auch noch nie von einer solchen Kombi gelesen - aber es schmeckt super gut! Deshalb denke ich, dass es genau das Richtige ist, wenn auch Ihr die Spargelsaison in vollen Zügen genießen wollt, ohne lange am Herd zu stehen oder lange Einkaufslisten abzuarbeiten. Ich freue mich, wie immer, schon sooo auf Euer Feedback. Herzlichste Spargel-Genussgrüße Eure Lea

Zutaten für 2-3 Portionen

- 500 g weißer Spargel (ein Bund/7 Stangen)
- 180 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel (ca. 60-80 g)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 20 g Margarine (oder wahlweise Pflanzenöl)
- 1 TL scharfer Senf
- Salz
- 20 g Hefeflocken (ich benutze immer die [Vitam-Hefeflocken](#)* (*Amazon-Affiliate-Link) - meine Lieblingsorte)
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Sojasoße
- 1 TL Johannisbrotkernmehl (für eine gute Bindung/Cremigkeit - kann durch 50-100 g mehr Kartoffeln oder 1 EL Kartoffelstärke ersetzt werden)
- (Weißer) Pfeffer
- 220 g (Vollkorn) Hartweizen-Pasta nach Belieben
- Eine handvoll frische Petersilie

Kleine Randbemerkung: Eigentlich rechnet man ja immer 125 Gramm Pasta pro Person. Ich habe für dieses Rezept weniger genommen, nämlich gerade Mal 220 Gramm für 2 Personen (Vollkorn Hartweizen Hörnchen). Doch mit der cremigen, sahnigen Soße war ich so schnell pappsatt, so dass ich sagen würde, dieses Rezept reicht sogar locker für 3 Personen.

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Den Spargel schälen und die harten Enden etwas einkürzen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die geschälten Spargelstangen und Kartoffelstücke einlegen und rund 15-17 Minuten kochen, bis der Spargel und die Kartoffelstücke weich sind. Spargel und Kartoffelstücke aus dem Wasser heben und das Kochwasser aufbewahren. Die Köpfe der Spargelstangen abschneiden und für später zur Seite legen. Restlichen Spargel in grobe Stücke schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 20g Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin rund 5 Minuten anbraten, bis sie schön duften und leicht Farbe annehmen. Zwiebel- und Knoblauchstücke mit den Spargel- und Kartoffelstücken sowie 20g Hefeflocken, 1 TL scharfem Senf, 1-2 EL Zitronensaft, 1-2 TL Sojasoße, 1 TL Johannisbrotkernmehl sowie einer Prise Pfeffer im Mixer pürieren. 150 ml Spargelsud aufgießen und nochmals fein cremig pürieren. Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen, anschließend das Kochwasser abgießen und die Pasta ganz kurz mit heißem/warmem Wasser abbrausen (dann pappt sie nicht so zusammen). Die Spargelcremesoße in einer vertieften Pfanne nochmals erwärmen und mit weiterem Spargelsud strecken, bis sie die gewünschte Konsistenz hat (ich habe nochmals 150 ml Spargelsud dazu gegeben). Dabei mit einem Schneebesen rühren und die cremige Soße mit Salz abschmecken. Dann die Spargelköpfchen halbieren und in der Soße erwärmen.

Tipp: Sollte die Cremesoße zu flüssig werden, rührt noch eine Prise Johannisbrotkernmehl/ Kartoffelstärke extra dazu. Bei mir war das aber nicht notwendig.

Eine handvoll Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pasta mit Soße vermengen und mit frischer Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann noch frisch gemahlener Pfeffer über das Spargel Mac 'n' Cheese geben.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Grüner Ofen-Spargel mit Zitronen](#)
- [Weißer Ofen-Spargel](#)
- [Spargelcreme](#)