

Vegane Sauce Hollandaise zu Spargel

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 2 Portionen

Sauce Hollandaise

- 40 g vegane Butter
- 10 g Ur-Dinkelmehl Type 630* (Ur-Dinkel ist weitaus gesünder, siehe auch dazu meinen Blog Beitrag über Dinkelmehl. Das Rezept funktioniert aber auch mit herkömmlichen Dinkelmehl)
- 120 ml Wasser
- 2 g Hefeflocken*
- 1/4 TL Natursalz*

- 1/4 TL [weißer Pfeffer](#)*
- 1 Msp. [Kurkuma](#)*
- 2 Prisen [Birkenzucker](#)*
- 1 TL Zitronensaft

Spargel

- Zubereitung siehe in meinem [Blog-Beitrag](#) unter der Überschrift „Wie kocht man Spargel richtig?“

Zubereitung Sauce Hollandaise

- Butter in einem Topf zerlassen.
- Mehl hinzufügen und etwas anschwitzen.
- Dann das Wasser dazugeben und das Ganze mit einem [Schneebesen](#)* glattrühren.
- Die Sauce Hollandaise unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- So lange köcheln, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat. Das dauert nur ein paar Minuten.
- Zum Schluss die restlichen Zutaten unterrühren.

*= Werbung