

# Spargel in Béchamel-Sauce

Wenn das weiße Gold ein cremiges Bad nimmt, dann gibt es Spargel in Béchamelsauce. Das perfekte Gericht, die eine Alternative zu Spargel mit Hollondaise suchen. Denn dieses Gericht ist einfach, schnell und gelingsicher. Mit nur wenigen Zutaten zauberst du ein Spargel-Gericht, wie es schon bei Oma auf den Tisch kam. Ohne viel Chichi, einfach purer Geschmack.



Spargel in Béchamel-Sauce | Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (4 Portionen):** 750 Gramm weißen Spargel | 75 Gramm Butter | 6 Esslöffel Mehl | 200 Milliliter Milch oder Sahne | 1 Zitrone | 2,5 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker



Spargel in Béchamel-Sauce | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (20 Minuten):** 1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. 2. Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Die richtige Stelle findest du, indem du das Messer immer wieder ansetzt und dort abschneidest, wo es mit leichtem Druck durchgleiten kann. 3. Weißen Spargel bis kurz unter den Kopf schälen. 4. Zitrone auspressen. 5. Sobald das Wasser kocht, Zucker, 1,5 Esslöffel Salz sowie die ausgepresste Zitrone und den restlichen Saft hinzugeben. 6. Dann den Spargel vorsichtig ins Wasser geben und ggf. die Hitze herunterdrehen (das Wasser soll leicht aber nicht sprudelnd kochen). 7. Spargel etwa 12 Minuten kochen. 8. Spargel vorsichtig aus dem Wasser heben und 500 Milliliter vom Sud abmessen. 9. In einem breitem Topf Butter schmelzen, dann das Mehl einrühren und schluckweise mit dem Sud ablöschen. 10. Sahne bzw. Milch einrühren und mit Salz abschmecken. 11. Spargel in die Béchamelsauce geben und darin vor dem Servieren warm ziehen lassen.

Dazu passen hervorragend: Salzkartoffeln! Jetzt noch mehr [Rezepte mit Spargel](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 364 Kalorien | 30,3 Gramm Fett | 18 Gramm Kohlenhydrate | 4,4 Gramm Eiweiß