

Grüner Spargel mit Zitronensauce und Thunfisch-Saltimbocca

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 kg grüner Spargel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 EL Margarine
- 150 ml Gemüsefond
- 125 ml Kochsahne
- 3 gestrichene EL MONDAMIN Saucenbinder, hell
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 320 g frischer Thunfisch
- 8 Salbeiblätter
- 100 g Bacon (Frühstücksspeck)
- Holzstäbchen
- 1 EL Öl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2138 kJ
Energie (Kilokalorien):	513 kcal
Fett:	36 g
davon gesättigte Fettsäuren:	14 g
Kohlenhydrate:	15 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	5,6 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	1,3 g

Zubereitung

1. Spargel abspülen und die Enden großzügig abschneiden. Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Zwiebel pellen und fein würfeln.

2. Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüsefond und Sahne angießen und aufkochen. Saucenbinder einstreuen und unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Zitronenschale und -saft einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Warm halten.

3. Thunfisch in 8 Portionen à 40 g schneiden, mit Pfeffer würzen und mit 1 Salbeiblatt belegen. Mit Bacon umwickeln und mit einem Holzstäbchen feststecken.

4. Spargel in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thunfisch von jeder Seite 1 Minute braten. Spargel abgießen. Spargel mit Zitronensauce und Thunfisch anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Dazu nach Belieben Salzkartoffeln oder Baguette reichen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH

Kontakt aufnehmen