

natürlich  gesund

# Spargel mit Kartoffeln und veganer Bechamel Soße

leicht, Arbeitszeit 20 Min., Gesamtzeit 50 Min.

## Zutaten:

- 600 g Wasser
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 750 g Kartoffeln, klein oder in Stücken
- 1000 - 1500 g Spargel

## für die vegane Bechamel:

- 50 g Haferblock (Bioladen)
- 30 g glutenfreies Mehl
- 500 ml Mandelmilch oder eine andere pflanzliche Milch
- 1 Prise oder Messerspitze Muskat
- Meersalz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

- Wasser zum Kochen bringen, Kartoffeln schälen, vierteln und im kochenden Wasser 15-20 Minuten weichkochen. Abseihen, mit Salz und Petersilie garnieren und würzen.
- Spargel in einen großen Topf legen, Boden mit Wasser bedecken, Zucker und Meersalz dazugeben. Abdecken und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten leicht köcheln (nicht stark kochen). Alternativ im Dampfgarer zubereiten.
- In einem kleinen Topf den Haferblock schmelzen, Mehl hineinrühren und mit einem Rührbesen so lange rühren, bis sich eine sogenannte „Einbrenne“ gebildet hat. Mit Pflanzenmilch aufgießen und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Hierzu muss die Sauce noch einmal aufkochen. Muskat, Meersalz und Pfeffer dazugeben, abschmecken und beiseitestellen.
- Spargel mit Kartoffeln und Bechamel Soße servieren und genießen.

