



# Weißer Spargel à la Mac 'n' Cheese

⌚ Preparation time: 30 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 30 minutes**

👤 Portions: 3

## 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 g Pasta pro Person. Ich habe für dieses Rezept weniger genommen, nämlich gerade Mal 220 g 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)

1. Den Spargel schälen und die harten Enden etwas einkürzen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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).
7. 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.
8. Tipp: Sollte die Cremesoße zu flüssig werden, rührt noch eine Prise Johannisbrotkernmehl/ Kartoffelstärke extra dazu. Bei mir war das aber nicht notwendig.
9. Eine handvoll Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pasta mit Soße vermengen und mit frischer Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann noch frisch gemahlene Pfeffer über das Spargel Mac 'n' Cheese geben.