

# Grüner Spargel Kartoffelschaum



Für 706 g Gesamtmenge ca. 6-7 Portionen

Anz.	Zutat	Menge
1	Mehligkochende Kartoffeln geschält	250 g
1	Spargel grün untere Drittel geschält	200 g
0,5 Gläser	Kochwasser	100 g
3	Markenbutter	50 g
7 Esslöffel	Sahne 30% Fett	100 g
10	Speisesalz	5 g
0,5	Muskatnuss	0,5 g

mehlig kochende Kartoffeln waschen, schälen, waschen und anschließend in Salzwasser weichkochen, Kartoffelwasser abschütten und auffangen. Wenn sie merken das die Kartoffeln weich werden geben sie den geputzten klein geschnittenen grünen Spargel zu den Kartoffeln, garen diesen noch etwas mit. Anschließend werden Kartoffeln, Spargel, Sahne; Butter und 100 ml vom Kartoffelwasser sehr fein gemixt, die Masse durch ein feines Sieb gestrichen und in einen 1 l ISI Gourmet Whip gefüllt. Dieser wird mit 2 Patronen begast und warm gestellt nach Bedarf frisch in ein Glas gespritzt und no warm serviert.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
123 kcal	10,3 g	6,23 g	1,67 g	61,1 µg	9,01 mg	24,9 mg	324 µg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,21 g	29,8 mg	0,14 g	275 mg

<span style="color: yellow;">●</span> Fett: 73,3 % 90,6 kcal 10,3 g	<span style="color: green;">●</span> Kohlenhydrate: 20,4 % 25,3 kcal 6,23 g	<span style="color: red;">●</span> Eiweiß: 5,4 % 6,78 kcal 1,67 g	<span style="color: magenta;">●</span> Org. Säuren: 0,6 % 851 cal 274 mg	<span style="color: cyan;">●</span> Zuckeralkohole: -	<span style="color: blue;">●</span> Alkohol: -
---	---	---	--	---	--

