

Spargeln an grüner Sauce mit Sesam/Gomasio



Zutaten

500 g weisser/grüner Spargel

5 dl Reismilch
5 TL Reismilch
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 TL Ghee
frische Kräuter; Estragon, Kardamom,
Dill, Bärlauch, Basilikum
1 EL Gomasio siehe unten

Zubereitung

Spargeln (Weißer schälen),
kochen/dampfgaren und warmhalten.

Reismilch und Reismehl in Pfanne mit gut
verrühren und auf mittlerer Hitze ein paar
Minuten köcheln, bis die Sauce etwas
eindickt, gut umrühren damit nichts
anbrennt.

Ghee, Zitronensaft und gehackte Kräuter
untermischen mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

Den warmen Spargel auf Platte geben mit
Sauce übergießen und mit Gomasio
überstreuen.

Gomasio aus ungeschälten Sesamsamen mit wenig Salz, erhältlich im Handel, kann aber auch einfach selbst zubereitet werden;

Ungeschälten Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze leicht anrösten, zugleich wenig Salz in wenig Wasser auflösen, zu Sesamsamen zugeben und weiter anrösten bis Sesamsamen trocken sind, abkühlen lassen. Danach die Sesamsamen im Mörser mörsern oder im Mixer zerkleinern und in Glas abfüllen. Da die Mischung leicht verdirbt und dann ranzig schmeckt, sollte die Gomasio-Mischung im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sesamsamen-aromatisch-nussig und fein, sind winzige Vitamin-Bömbchen und eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung. Sesamsamen bestehen zu etwa 50% aus hochwertigem Öl, das einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthält. Der Eiweissgehalt ist mit 20% ebenfalls sehr hoch, was Sesam zu einem wichtigen Lebensmittel in der Vollwert Küche macht. Gomasio kann aufs Brot gestreut werden, es passt aber auch ausgezeichnet zu Salaten Getreide-Gemüsegerichten.