

Backofen-Spargel mit Avocado-Bärlauch-Dip

Schonend im Backofen gegarter Spargel mit einem schnellen Avocado-Dip

2 - 4 Portionen



gelingt leicht

___ bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

1 kg weißer Spargel
Salz
Zucker

Außerdem:

Alufolie

Avocado-Bärlauch-Dip:

2 reife Avocados , insgesamt
etwa 600 g
etwa 4 Bärlauchblätter
150 g Dr. Oetker Creme VEGA
2 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwa 1 EL Limettensaft

1 Vorbereiten:

Spargel schälen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

2 Zubereiten:

Spargel mit etwas Wasser in eine Auflaufform legen. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Die Auflaufform möglichst luftdicht mit Alufolie abdecken. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und Spargel bissfest garen.

Einschub: Mitte
Garzeit: etwa 35 Min.



3 Avocado-Bärlauch-Dip:

Avocados längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Bärlauch grob hacken. Avocado und Bärlauch mit Creme VEGA und Öl in einem Rührbecher pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

4 Den Spargel mit dem Avocado-Bärlauch-Dip anrichten.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu Pellkartoffeln.
- Nach Belieben mit gebräunten Pinienkernen bestreuen.
- Wenn Sie den Spargel etwas weicher mögen, garen Sie ihn 5-10 Min. länger im Backofen.

