


# Marinierter Spargel mit Crème-fraîche-Dip

Gebratener Spargel mit einer köstlichen Marinade aus Bärlauch, Honig und Balsamico Bianco.

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Marinade:

½ Bund Bärlauch (50 g)  
75 ml Olivenöl  
2 EL Balsamico Bianco  
1 TL flüssiger Honig  
1 TL Senf, z. B. Dijon-Senf  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Gemüse:

1 kg weißer Spargel  
250 g Cocktailtomaten mit Rispe  
Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Außerdem:

20 g Pinienkerne  
150 g Dr. Oetker Crème fraîche  
Classic

Wie bereite ich marinierten und gebratenen Spargel zu?:

## 1 Marinade zubereiten:

Bärlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Öl, Essig, Honig, Senf und Zitronensaft verrühren. Bärlauch untermischen. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 2 Gemüse zubereiten:

Spargel schälen. Cocktailtomaten mit der Rispe waschen, trocken tupfen und Tomaten von unten kreuzweise einschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin 10-15 Min. bissfest braten. Spargel in eine große, flache Auflaufform geben. Dann die Tomaten in der Pfanne 1-2 Min. braten, ebenfalls in die Auflaufform legen. Gemüse mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit der Marinade beträufeln und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

- 3 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen. Spargel und Tomaten auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Marinade, die in der Auflaufform zurückbleibt, mit Crème fraîche verrühren und zum Gemüse servieren.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Zu Mariniertes Spargel mit Crème fraîche-Dip passt [Ciabatta](#).

