


Spargel aus dem Backofen

Frischer Spargel im Ofen gegart mit knackigen Cashewkernen.

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

2 kg weißer Spargel
1 l Gemüsebrühe
100 g Cashewkerne
etwa 30 g Rucola (Rauke)
250 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter

1 Vorbereiten:

Spargel schälen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2 Zubereiten:

Spargel in eine große Auflaufform oder einen Bräter geben. Die Brühe erhitzen und zugießen. Die Form, bzw. den Topf mit einem Deckel schließen oder den Spargel mit Alufolie bedecken. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 45 Min.

- 3 Inzwischen Cashewkerne hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Rucola verlesen, waschen, trocken tupfen und grob hacken.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 4 Spargel aus dem Sud nehmen und auf einer Platte anrichten. Crème légère über dem Spargel verteilen, Cashewkerne und Rucola darüber streuen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu frisches Brot und Schinken.

