

Spargel in Eiercreme

Ein würziges Spargelgericht für das Mittagessen.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

1 kg weißer Spargel
Salz
3 Frühlingszwiebeln
125 g rote Paprikaschoten
5 Eier (Größe M)
150 g Dr. Oetker Crème légère
30 g Weizenmehl oder Maisgrieß
Paprikapulver edelsüß

1 Vorbereiten:

Eine Auflaufform (etwa 30 x 20 cm) fetten. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2 Zubereiten:

Spargel schälen. Spargel in Salzwasser mit Deckel 10-15 Min. bei schwacher Hitze kochen, dann den Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in Würfel schneiden.

3 Eier mit Crème légère, Mehl oder Maisgrieß, Salz und Paprikapulver mit einem Schneebesen verrühren. Spargel in die Auflaufform legen, die Eiercreme darüber gießen. Frühlingszwiebeln und Paprikawürfel darüber verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 25 Min.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Den Spargelauf nach Wunsch mit geriebenem Parmesan servieren

Tipps aus der Versuchsküche

- Den Auflauf können Sie 2-3 Std. vorher vorbereiten, in den Kühlschrank stellen, dann schieben Sie ihn nur noch in den Backofen.

