



SPARGEL MIT ZITRONEN-KRÄUTER-KRUSTE

Spargel, der König der Gemüse, verwöhnt unseren Gaumen mit seinem süßlichen bis zart-bitteren Geschmack. Er muss im Frühjahr einfach auf unseren Teller.



4 Personen



40 Min.



Pro Portion
ca. 365 kcal

- * 1,5 kg weißer Spargel
- * 6 EL Olivenöl
- * Salz, Pfeffer
- * 150 ml Spargelfond (s. Tipp)
- * 100 ml Weißwein (ersatzweise weißer Traubensaft)
- * 2 Zweige Rosmarin
- * ½ Bund glatte Petersilie
- * 60 g Weißbrotwürfel (ersatzweise Semmelbrösel)
- * abgeriebene Schale von ¼ Bio-Orange
- * abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Spargel schälen und die Enden ca. 2 cm breit abschneiden (Schalen und Abschnitte für den Fond verwenden). Auf einem Backblech 4 EL Olivenöl verteilen. Die Spargelstangen darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Spargelfond und Weißwein übergießen. Den Spargel im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln. Nadeln und Blätter abzupfen. Kräuter, Weißbrotwürfel, übriges Öl (2 EL), Zitronen- und Orangenschale in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Den Backofen auf Oberhitze (oder Grillfunktion) umschalten. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Brösel auf dem Spargel verteilen. Den Spargel zurück in den Ofen (oben) schieben und noch ca. 5 Min. überbacken.
4. Den Spargel aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Baguette.

Tipp

SCHNELLER SPARGELFOND

Dafür die Schalen und Abschnitte von 1 kg Spargel mit 1 EL Zucker und 1 TL Salz in einen Topf geben. Jeweils ½ Bio-Orange und -Zitrone in Scheiben und 1 EL Butter zufügen und mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Alles kurz aufkochen, dann zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Den Fond durch ein Sieb abgießen und je nach Rezept verwenden.