Überbackener Spargel auf Tomaten

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (4 Personen)

» 2kg Spargel (weiß)
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Zitronensaft
» 1 EL Butter/Margarine
» 1/2 Bd. Zitronenmelisse
» 740g Kräuter- Dosentomaten
» 100g Lachsschinken
» 400g Crème fraîche
» 4 Eigelb
» 200g ger. Gouda

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Den Spargel abbrausen, unterhalb der Köpfe schälen und die Enden abschneiden. Evtl. die Stangen mit Küchengarn bündeln. Ausreichend Salzwasser in einem großen Topf erhitzen, Zitronensaft und Butter zufügen und den Spargel ins kochende Wasser legen. Je nach Stangendicke 15-18min kochen lassen. Anschließend den Spargel herausheben und abtropfen lassen.

2. Ofen auf 180°C vorheizen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden. Mit den Tomaten mischen, in einer Auflaufform verteilen. Spargel in vier Portionen teilen und jeweils das untere Drittel mit Schinken umwickeln. Die Spargelbündel auf die Tomaten legen.

3. Die Crème fraîche mit den Eigelben und dem geriebenen Gouda in einer Schüssel verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken. Über den Spargel geben. Dann das Gemüse im vorgeheizten Ofen 15-20min überbacken.

4. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen. Den Spargel portionsweise mit dem Tomatengemüse auf Teller verteilen und nach Wunsch mit neuen Kartoffeln servieren.

Nährwerte: 370kcal/E33g/F19g/KH15g pro Portion

angelegt am: 15.05.2006 Rezept-Nr: 2013

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke