

Grüner Spargel mit Frischkäse-Kruste und Kartoffeln

Das kalorienarme Rezept für grünen Spargel mit Frischkäse-Kruste und Kartoffeln bereichert nicht nur den vegetarischen Speiseplan.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

160 g	Spargel (grünen)
1 Becher	Landfrischkäse
1 Stk.	Ei
2 Stk.	Kartoffeln (gekocht)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Belag des grünen Spargels mit Frischkäse-Kruste und Kartoffeln zuerst den naturbelassenen Landfrischkäse mit dem Ei, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Backofen auf 250 Grad Celsius anheizen.
2. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten (abhängig von der Größe) garen.
3. Unterdessen den grünen Spargel nur am unteren Ende schälen. Holzige Enden abschneiden und in einem weiteren Topf mit kochendem Salzwasser circa 3 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben.
4. Über den Spargel die Landfrischkäse-Masse etwa 2 Zentimeter dick aufstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Oberhitze circa 15 Minuten gratinieren und zusammen mit den Kartoffeln servieren.

Tipp

Der grüne Spargel mit Frischkäse-Kruste und Kartoffeln schmeckt noch besser mit dieser edlen Beilage: Gegarte Garnelen mit etwas Zitronensaft, einer Prise Salz, Pfeffer sowie Remoulade vermengen und dazu reichen.