

Grüner Spargel aus dem Ofen für Ostern

Der Osterhase bringt auch den ersten frischen Spargel auf den Tisch. Die weißen Stangen sind zu Beginn der Saison oft noch sehr teuer, unser SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer hat sich deshalb für ein österliches Gericht mit grünem Spargel entschieden. Eine pffiffige Marinade verleiht dem Rezept angenehme Würze. Im Ofen gebacken eignet sich das Gemüse entweder als Hauptgericht für Vegetarier oder auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch!

Portionen: 8

Schwierigkeitsgrad: leicht

Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Für den Spargel:

700 g grüner Spargel (1cm unten abgeschnitten, unteres Drittel geschält)

1 EL Butter

Für die Soße:

2 Knoblauchzehen

250 ml Weißwein

5 EL Olivenöl

3 EL Balsamico-Creme

Zitronenabrieb

1 Msp Vanillemark

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

150 g getrocknete Tomaten (in Öl)

50 g Pinienkerne

Zubereitung des Spargels:

Vom Spargel etwa einen Zentimeter abschneiden und das untere Drittel schälen.

Tipp: Der grüne Spargel muss nicht zwingend geschält werden, er wird trotz Schale sehr weich!

Geben Sie den Spargel dann in eine kleine Auflaufform, die vorher mit viel Butter ausgerieben wurde.

Tipp: Aus den Spargelresten (Schale und weggeschnittene Abschnitte) können Sie einen Sud herstellen, einfrieren und später für Soßen verwenden!

Die Sauce:

Aus dem fein geschnittenen Knoblauch, dem Weißwein, Olivenöl, der Balsamico-Creme, dem Zitronenabrieb, der Vanille, dem Salz, Pfeffer und dem Zucker eine feine Marinade herstellen.

Tipp: Den Weißwein können Sie ersetzen – nehmen Sie die halbe Menge Apfelsaft!

Nun die getrockneten und gewürfelten Tomaten zugeben.

Tipp: Verwenden Sie getrocknete Tomaten, die in Öl eingelegt waren, sie lassen sich besser verarbeiten!

Den Spargel mit der Marinade übergießen und gut vermengen. Dann für 15-20 Minuten in den auf 180 Grad Heißluft vorgeheizten Ofen geben. In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie Farbe bekommen.

Nun den fertigen **Spargel** schön auf einem Teller anrichten, die Marinade mit den **getrockneten Tomaten** wieder darüber geben und mit den **Pinienkernen** garnieren. Lecker!

Tipp: Geben Sie gehobelte Parmesan-Späne obendrauf, das passt wunderbar zu grünem Spargel!

SWR4 | Jörg Ilzhöfer | 20.03.2024