

Tarik Rose Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa

Freitag 4. Juni 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Leichte Küche

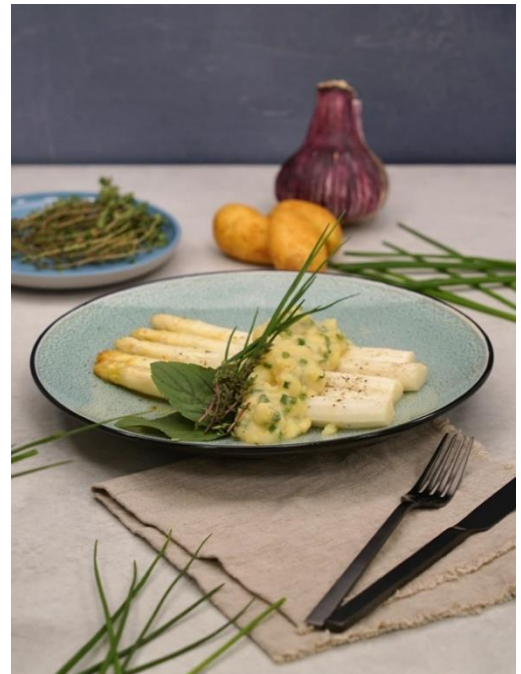
Zutaten:

Für die Salsa:

150 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
1 TL	Senf
2 EL	Essig
80 ml	Spargelfond oder Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

Für den Spargel:

800 g	weißer Spargel
3 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	brauner Zucker
70 ml	Olivenöl
50 g	Butter



Zubereitung:

1. Für die Salsa die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.
2. Inzwischen für den Spargel den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
3. Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden.
Tipp: Die Spargelschalen und -enden in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und aufkochen, dann 10 Minuten simmern lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren, schon hat man einen Fond für die Salsa.
4. Geschälten Spargel in eine große, flache Auflaufform legen.
5. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.
6. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
8. Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zitronenschale, Zucker, Olivenöl und Thymianzweige dazugeben und untermischen. Die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben.
9. Den Spargel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen.
10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen und mit einer Gabel zerdrücken.
11. Senf, Essig und Spargelfond zu den Kartoffeln geben, vermengen, bis die Salsa eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Die Flüssigkeitsmenge für die Salsa hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab. Je stärkehaltiger sie sind, umso mehr Fond wird benötigt.
12. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwa 1 EL Schnittlauchröllchen für die Deko beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.
13. Den gegarten Spargel mit der Kartoffelsalsa anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garniert servieren. Dazu passen sehr gut pochierte Eier.

Pro Portion: 325 kcal / 1350 kJ
12 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 29 g Fett