

Spargel-Glück! Rezept/Foto: Karl Newedel_Bassermann Verlag
ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* Mai/Juni 2017

Holunder-Spargel in Folie gegart

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg weißer Spargel
6 EL Holunderblütensirup
Salz 6-8 frisch aufgeblühte Holunderblüten
200 g Frischkäse
150 g Joghurt
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Bund frische Minze

Außerdem

1 feuerfeste Form
Butter für die Form

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 °C (Umluft 60 °C) vorheizen. Die Form fetten. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen in die Form legen, mit Holunderblütensirup beträufeln und mit etwas Salz würzen. Die Holunderblüten säubern und lange Stiele abschneiden. Die Dolden auf die Spargelstangen legen. Die Form mit Frischhaltefolie (!) dicht verschließen und im heißen Backofen (Mitte) je nach Dicke der Stangen ca. 1,5 Std. garen. Den Frischkäse mit Joghurt glatt verrühren, salzen und pfeffern. Die Minze abbrausen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Minze unter den Frischkäse rühren und zum Spargel servieren.

Tipp: Den Spargel bei Niedrigtemperatur zu garen, ist die schonendste Methode, Sie können die Spargelstangen hierfür auch längs halbieren, dann reduziert sich die Garzeit etwas.

