Rezept

Spargel mit Mangocreme

Ein Rezept von Spargel mit Mangocreme, am 29.04.2024

Zutaten

- je 500 g weißer und grüner Spargel
- Salz
- **150 g** Sauerrahm (20 % Fett)
- **2** Bratbeutel
- **100 ml** trockener Weißwein
- **1** kleine reife Mango
- Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Spargel waschen und schälen – grüne Spargelstangen nur im unteren Drittel, weißen Spargel bis kurz unter die Köpfe. Spargelsorten getrennt in jeweils einen Bratbeutel legen, mit je 50 ml Weißwein und 50 ml Wasser beträufeln und salzen. Beutel schließen und mehrfach einstechen. Auf den kalten Rost legen und in den Ofen (Mitte, Umluft 160°) schieben. Den grünen Spargel ca. 25-30 Min. garen, den weißen ca. 30-35 Min.

2. Inzwischen für die Mangocreme die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Mit dem Sauerrahm pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Spargel auf einer Platte anrichten und mit der Mangocreme servieren.