Rezept

Spargel mit Parmesanguss

Ein Rezept von Spargel mit Parmesanguss, am 29.04.2024

Zutaten

1 kg	grüner Spargel
1 EL	Butter
400 ml	Milch
50 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2 EL	Pinienkerne
	Salz
1 EL	Mehl
100 g	Parmesan, frisch gerieben
2 EL	kleine Kapern

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Falls nötig, am unteren Ende schälen. Spargel in Salzwasser 2 Min. vorkochen, abtropfen lassen.

2. Butter schmelzen lassen, Mehl einrühren, bis es goldgelb ist. Milch unter ständigem Rühren unterschlagen. Die Sauce bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Hälfte vom Käse darin auflösen, die Sauce mit Salz abschmecken. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen.

3. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Spargel in die Backform legen, mit Tomaten und Kapern bestreuen. Mit der Sauce begießen und mit dem übrigen Käse und den Pinienkernen bestreuen. Im Backofen (Mitte) in 20 Min. goldgelb backen.