

Rezept

Baguette mit Spargel und Artischocken

Ein Rezept von Baguette mit Spargel und Artischocken, am 22.01.2025

Zutaten

Für die Lavendelbutter:

2 TL frische Bio-Lavendelblüten (Garten oder Gartenmarkt)

Salz

1 Bio-Zitrone

30 g weiche Butter

Für die Stullen:

8 Stangen weißer Spargel

3 TL Agavendicksaft

4-6 Artischockenherzen (aus der Dose)

Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 Salatblätter

Salz

2 Stück Baguette (à 80 g, gekauft oder selbst gebacken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 24 g F, 18 g EW, 105 g KH

Zubereitung

1. Für die Lavendelbutter die Blüten waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Lavendel, Zitronenschale und Butter verrühren und mit Salz abschmecken.
2. Für die Stullen den Spargel waschen, die Stangen schälen und die holzigen Enden abschneiden. Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und den Spargel darin in 5-6 Min. rundum braun anbraten. Den Spargel mit 2 TL Agavendicksaft beträufeln, aus der Pfanne nehmen und salzen. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden.
3. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren.
4. Die Baguettstücke waagrecht halbieren und mit der Lavendelbutter bestreichen. Spargelstücke und Artischocken auf den unteren Hälften verteilen. Je 1 Salatblatt darauflegen, leicht salzen, pfeffern und mit dem restlichen Agavendicksaft beträufeln. Mit den oberen Baguettehälften abdecken und warm servieren.