

Rezept

Gratinierter Spargel

Ein Rezept von Gratinierter Spargel, am 05.12.2025

Zutaten

500 g grüner Spargel

1 EL Butter

½ l Milch

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salz

1 EL Mehl

80 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino

frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Spargelstangen kalt waschen. Vom unteren Ende ungefähr 1 cm wegschneiden. Wenn sich die Stangen da schon ganz leicht schneiden lassen, muss nicht mehr weg. Wenn's noch schwer geht, noch 1 cm kürzen und so weiter, bis sich die Stangen leicht schneiden lassen.
2. In einem Topf, der so groß ist, dass die Stangen der Länge nach reinpassen, Wasser zum Kochen bringen, Salz dazu. Spargel reinlegen und 2 Minuten kochen, dann mit dem Schaumlöffel rausheben und gleich in eine feuerfeste Form legen.
3. Für die Sauce die Butter im Topf schmelzen lassen – bei schwacher Hitze, weil sie nicht bräunen soll. Mehl reinstreuen und mit dem Kochlöffel gut unter die Butter rühren. Weiterröhren, bis das Mehl goldgelb ist. Jetzt zum Schneebesen greifen: Milch langsam dazugießen und immer weiterrühren. Damit die Sauce dicklich wird und nicht mehr nach Mehl schmeckt, lässt man sie ungefähr 10 Minuten köcheln. Und röhrt sie immer mal wieder um.
4. Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt einstellen: Umluft 200 Grad).
5. Die Hälfte vom Käse unter die Sauce rühren, mit Salz (nicht zu viel, der Käse hat schon), Pfeffer und Muskat abschmecken. Über den Spargel gießen, übrigen Käse drauf streuen. Form in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben und etwa 20 Minuten drin lassen, bis die Sauce braune Flecken hat.