

## Rezept

# Grüner Spargel mit Ziegenkäse aus dem Ofen

Ein Rezept von Grüner Spargel mit Ziegenkäse aus dem Ofen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>500 g</b> grüner Spargel
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>200 g</b> Kirschtomaten
<b>4 Zweige</b> Thymian	<b>1</b> Knoblauchzehe (nach Belieben)
Meersalzflocken (ersatzweise grobes Meersalz oder Salz)	Chiliflocken
<b>180 g</b> Ziegenweichkäse (Rolle; ohne tierisches Lab)	<b>2 EL</b> Cashewkerne
	<b>2 TL</b> flüssiger Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 51 g F, 20 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Zwei kleine Tarteformen (à ca. 20 cm Ø) mit je 1 EL Öl oder eine größere Auflaufform (à ca. 30 cm Ø) mit 2 EL Öl austreichen. Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien, in 3-4 cm lange Stücke schneiden und auf die Form bzw. Formen verteilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, mitsamt dem schönen Grün schräg in feine Ringe schneiden und unter den Spargel mischen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und dazugeben.
2. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von 2 Zweigen abstreifen und über das Gemüse in den Formen streuen. Nach Belieben Knoblauch schälen, sehr fein hacken und darüber verteilen. Alles kräftig mit Salz und Chiliflocken würzen, das übrige Öl (2 EL) darüberträufeln. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) je nach Dicke der Spargelstangen 5-8 Min. vorgaren.
3. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken. Den Ziegenkäse halbieren, sodass zwei Scheiben entstehen. Beide Scheiben jeweils mit 1 TL Honig bepinseln, mit Cashewkernen und Chiliflocken bestreuen und mit je 1 Thymianzweig belegen.
4. Die Ofentemperatur auf 220° erhöhen. Die Form bzw. die Formen aus dem Ofen nehmen, das Gemüse an den Formenrand schieben. Die Ziegenkäsescheiben mit der Honigseite nach oben mittig hineinlegen. Alles 5-8 Min. im heißen Ofen (Mitte) garen, bis das Gemüse bissfest ist, die Tomaten etwas zerfallen sind und der Honig auf dem Ziegenkäse karamellisiert ist.