Rezept

Grüner Spargel mit Seidentofu-Mayonnaise

Ein Rezept von Grüner Spargel mit Seidentofu-Mayonnaise, am 03.05.2024

Zutaten

600 g	kleine neue Kartoffeln
	grobes Meersalz
5	Safranfäden
	Pfeffer
1 kg	grüner Spargel
1	rote Zwiebel
4	getrocknete Soft-Tomaten
	ofenfeste Form
5 EL	Olivenöl
120 g	Seidentofu (aus dem Bio- oder Asienladen)
	Salz
	Weißweinessig oder Estragonessig
1 Prise	Zucker
1	Knoblauchzehe
2 - 3 EL	Kapernäpfel (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Form mit 1 EL Olivenöl vermengen. Mit etwas grobem Salz bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) 25 - 30 Min. garen.

2. Für die Tofu-»Mayonnaise« den Seidentofu und den Safran mit dem Pürierstab cremig pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Essig abschmecken.

3. Inzwischen den Spargel waschen. Die Stangen nur im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Den Spargel in einen weiten Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Den Spargel zugedeckt bei schwacher Hitze 8 - 10 Min. sanft köcheln.

4. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und zusammen mit den Soft-Tomaten hacken. Größere Kapernäpfel halbieren, kleinere Exemplare ganz lassen.

5. In einer Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen. Zwiebelringe, Tomaten, Knoblauch und Kapernäpfel darin dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit ca. 6 EL Spargelkochwasser ablöschen und offen kochen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

6. Den Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Mit dem Pfannengemüse auf Tellern anrichten und mit der Tofu-Mayonnaise und den Ofenkartoffeln servieren.