

Rezept

Ofenspargel mit Bärlauch-Vinaigrette

Ein Rezept von Ofenspargel mit Bärlauch-Vinaigrette, am 21.06.2026

Zutaten

3 Eier	1 kg grüner Spargel (oder je 500 g grüner und weißer Spargel)
120 ml Olivenöl	Meersalz
100 g Bärlauch	2 Frühlingszwiebeln
1 reife Birne	2 EL Kapern
2 Bio-Zitronen	1 EL Senf
Pfeffer	1 EL Ahornsirup
20 Stängel Giersch zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Eier in kochendem Wasser in 8-10 Min. hart kochen. Den Spargel waschen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen (weißen Spargel ganz schälen) und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Den Spargel im Ofen (Mitte) in ca. 12 Min. weich garen.
2. Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das dunkle Grün abschneiden. Das helle Grün und den weißen Teil fein hacken. Die Eier pellen, die Hälfte davon grob und den Rest fein hacken. Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Kapern grob hacken. Die Zitronen heiß waschen und trocken reiben, die Schalen abreiben und den Saft auspressen.
3. Die Hälfte des Bärlauchs, Birne, Zitronenschale und -saft, Senf, Salz, Pfeffer und Ahornsirup in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Das restliche Olivenöl und die grob gehackten Eier untermixen. Den Giersch waschen und trocken schütteln.
4. Den Spargel mit der Vinaigrette, restlichem Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Kapern und den übrigen Eiern auf einer Platte anrichten und mit dem Giersch garnieren.