Rezept

Spargel-Bowl an grüner Sauce

Ein Rezept von Spargel-Bowl an grüner Sauce, am 12.10.2024

Zutaten

1 kg	Drillinge (ersatzweise kleine festkochende Kartoffeln)
500 g	grüner Spargel
	Pfeffer
400 g	vegane Quark-Alternative
40 g	Pekannusskerne
3 EL	Olivenöl zum Braten
	Salz
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Kräuter für grüne Sauce (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle)
500 g	Erdbeeren
	Crema di balsamico zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 20 g F, 16 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Ofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen, vierteln, mit 2 EL Öl und 1 TL Salz mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. garen, dann auf Bowls verteilen.

2. Spargel putzen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in die Kartoffelschüssel geben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Safts und übriges Öl (1 EL) zum Spargel geben, verrühren, salzen und pfeffern. Auf das zweite Blech geben und verteilen. Etwa 13 Min. mit in den Ofen (unten) schieben.

3. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit Quark, Zitronenabrieb und 1 EL -saft fein pürieren, salzen und pfeffern. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Nüsse hacken. Bowls mit Spargel, 2 EL Kräuterquark und Erdbeeren anrichten. Mit Balsamico, Nüssen und nach Wunsch etwas Petersilie garniert servieren.