



Spargel-Kartoffel-Auflauf



Rezeptinfo

Zutaten für je 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 3096 kJ, 740 kcal, 37,5 g Kohlenhydrate, 25,9 g Eiweiß, 55,9 g Fett, 120 mg Cholesterin, 4,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Für diesen köstlichen Gratin verwendest du grünen Spargel. Diesen gibst du zusammen mit dünn geschnittenen Kartoffeln, Zwiebelringen und Tomatenstücken in eine Auflaufform. Dazu kommt eine gut abgeschmeckte Soße aus Crème fraîche und Orangensaft. Dann nur noch den Gratinkäse on top und ab in den Ofen. Für den letzten Pfiff sorgen geröstete Pinienkerne. Mmmh! Lecker!

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Dann den grünen Spargel waschen, die trockenen Enden abbrechen und im Ganzen in die Mitte einer Auflaufform legen. Nun die Kartoffeln waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Um den Spargel herum in der Auflaufform verteilen. Jetzt kannst du die Zwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben. Zum Schluss die Tomaten in kleine Würfel schneiden und auf dem Spargel verteilen.

Step 2:

Für die Soße Crème fraîche und Orangensaft in einer Schale glatt rühren. Würze mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Oregano und etwas Chiliflocken. Im Anschluss wird die Soße in die Auflaufform gegossen. Spare dabei die Tomaten und den Spargel aus. Zuletzt den Gratinkäse über dem Gemüse verteilen.

Step 3:

Backe den Auflauf für 30 Minuten. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und nach der Backzeit auf dem Auflauf verteilen.

Zutaten

300 g	Grüner Spargel
3	Kartoffeln/Drillinge
1	halbe Zwiebel
3	Tomaten
200 g	Crème fraîche
150 ml	Orangensaft
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Knoblauchpulver
1/2 TL	Oregano
1/2 TL	Chiliflocken
100 g	Gratinkäse
50 g	Pinienkerne

Sonstiges:

Auflaufform