



Überbackener Spargel mit Tomatensalat



Zutaten

Menge

1 kg	grüner Spargel
	Salz
120 g	Parmesan
3 EL	Butter
3 EL	Semmelbrösel
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4	Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Olivendöl
1 TL	Balsamico-Essig

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. Backzeit

pro Portion: 2904 kJ, 694 kcal, 36,5 g Kohlenhydrate, 32,3 g Eiweiß, 46,5 g Fett, 99 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Endlich wieder Spargelzeit! Um diese köstliche Zeit gebührend einzuläuten, zeigen wir euch ein super einfaches und mega leckeres Spargel-Rezept! Wir packen unseren Spargel in den Ofen und überbacken ihn mit einem leckeren Parmesan-Butter-Topping, sodass unser Spargel aus dem Ofen fast ein bisschen an ein herzhaftes Crumble erinnert. Probier's selbst aus und genieße diesen leckeren Spargel-Cumble zusammen mit einem knackigen Tomatensalat!

Step 1:

Zuerst den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Dann kannst du den Spargel in kochendem Salzwasser drei Minuten bissfest garen. Anschließend Spargelstangen in eine flache, große Backform legen.

Step 2:

Während der Spargel kocht, kannst du den Parmesan fein reiben und mit der Butter, den Semmelbröseln und ein wenig Salz und Pfeffer zu einer Streuselmasse verarbeiten. Nun die Parmesanbutter über den Spargelstangen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen, bis die Parmesanbutter goldbraun und knusprig ist.

Step 3:

In der Zwischenzeit die Tomaten in feine Würfel schneiden und den Schnittlauch in Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem Olivenöl, sowie Salz, Pfeffer und dem Balsamico zu einem Tomatensalat vermischen.

Step 4:

Wenn der Spargel fertig gebacken ist, kannst du ihn zusammen mit dem Tomatensalat servieren.