



Spargelgratin

Zutaten für 3–4 Portionen:

1 kg weißer Spargel
500 g grüner Spargel
Salz
80–100 g alter Gouda
2 EL Semmelbrösel
1 großer Zweig Estragon
ca. 50 g zimmerwarme Butter
Pfeffer
2 EL Mandelblättchen
Fett fürs Blech oder die Form
evtl. 1 Zweig Cocktailtomaten + 1 EL Öl zum Verziern

Zubereitung:

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz, grünen im unteren Drittel schälen. Weißen Spargel in einem breiten Topf in wenig Salzwasser ca. 15 Min. kochen, nach ca. 10 Min. grünen zugeben. Käse grob reiben, mit Semmelbröseln mischen. Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, grob hacken. Butter glatt rühren, Estragon unterrühren.

Spargel gut abtropfen lassen, auf ein gefettetes Blech oder in eine gefettete Form legen, mit Pfeffer und Käse-Bröselmix bestreuen. Estragonbutter in Stückchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf oberster Schiene bei 225 °C (U: 200 °C/G: Stufe 5) ca. 10 Min. überbacken.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spargel mit Mandeln bestreuen. Evtl. Tomaten am Zweig im erhitzten Öl kurz anbraten, Gratin damit verzieren. Dazu passt Fischfilet.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

pro Portion: 294 kcal/1225 kJ

11 g E/9 g KH/22 g F