

SPARGEL-GRATIN

ZUTATEN:

1 Kg weiße Spargelstangen

2 El Olivenöl

1 Prise Salz

1 EL Honig

100-150 g Bergkäse

Gemahlener Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Rita Schierhorn,

OV Eckartshausen

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Messer, Spargelschäler, Sieb, Schneidebrett, Auflaufform

SO GEHT'S:

Heize den Backofen auf 180 °C vor

Schneide die Enden der Spargelstangen ab und Schäle die Stangen.

Lege die Spargelstangen in die Auflaufform, schneide die Stangen in Stücke, falls sie nicht ganz hineinpassen.

Beträufle alles mit Olivenöl

Würze mit Pfeffer und Salz

Beträufle alles mit Honig

Reibe den Bergkäse grob und bedecke damit den Spargel

Stelle die Auflaufform auf dem Backgitter in die Ofenmitte und backe ca. 20 Minuten bis der Käse goldgelb ist

Dazu schmeckt sehr gut frisches Vollkornbrot.

Resteverwertung:

Gare die Spargelschalen und Endstücke in wenig Wasser. Fische die Schalen und Stücke heraus. Würze die entstandene Brühe mit Salz, Pfeffer und etwas Sahne. Wenn noch Reste vom Auflauf übrig sind, kannst Du diese ebenfalls in die Brühe geben.

Jetzt hast Du eine leckere Spargelsuppe.