



Weißer Spargel mit Semmelbröseln, Mini- Ofenkartoffeln und Schnittlauch-Crème-fraîche



Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 40min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	2 EL
weißer Spargel	2 kg
Schnittlauch, frisch	15 g
Salz	
Zucker	
Crème fraîche	200 g
Essig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Paniermehl	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Schaumlöffel

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und kreuzweise ca. 1–2 cm tief einschneiden. Auf einem Backblech mit Öl mischen und mit den Einschnitten nach oben im Ofen ca. 30 Min. goldgelb backen. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

2. Inzwischen in einem Topf ca. 2 l Wasser mit Salz und Zucker abschmecken und zugedeckt aufkochen. Den Spargel in das siedende Wasser geben, aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 12–15 Min. gar ziehen lassen.

3. In einer Schüssel Crème fraîche, Schnittlauch und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und das Paniermehl darin mit einer Prise Salz unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten.

4. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Spargel, Kartoffeln und Schnittlauch-Crème-fraîche auf Tellern anrichten und mit Semmelbröseln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weißen Spargel immer vom Kopf zum Schnittende hin schälen. Damit die empfindlichen Stangen nicht brechen, fasst du sie am Kopf an und stützt den unteren Teil mit dem Handballen. Die Schale nun mithilfe eines scharfen Sparschälers vorsichtig entfernen und dabei nur wenig Druck ausüben. Die Stangen während des Schälvorgangs mit den Fingern immer etwas weiterdrehen. Erst nach dem Schälen werden ca. 1–2 cm der holzigen Enden abgeschnitten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	533 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	22 g