

Frischen Spargel mit Kartoffeln aus dem Ofenmeister

Das Rezept ist für 2 Pers. p.Pers. 11 SmartPoint Punkte

Ihr könnt auch die Butter weg lassen, dann hat es nur 7 SmartPoint Punkte p.Pers

Zutaten:

- 1000 g geschälten frischen Spargel
- 400 g kleine Kartoffeln
- 200 g mageren Kochschinken in Scheiben
- 5 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 TL Miracel Whip „So leicht“

Zubereitung.

Den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Die gewaschenen, kleinen Kartoffeln unten in dem Ofenmeister legen.

Dann den geschälten Spargel darauf verteilen, den Zucker und das Salz über den Spargel geben und oben ein paar Butterflocken drauf setzen.

Nun mit geschlossenem Deckel ca. 45 Min aufs untere Rost geben (je nach Spargeldicke und Kartoffelsorte)

Ich habe dann die Kochschinkenscheiben dünn mit etwas Miracel Whip bestrichen, den Spargel in den Schinken eingerollt und die Kartoffeln dazu gereicht.

EIN TRAUM SAGE ICH EUCH !!!!!

Ihr könnt auch unten statt Kartoffeln nur Spargelschale legen. Dann aber bitte 50 ml Flüssigkeit, zb Weißwein, Brühe oder Wasser zugeben.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺