

Leichter Spargelauf

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

1000 g geschälten Spargel, bissfest in Salzwasser garen und halbieren

800 g Kartoffeln mit Schale bissfest garen, pellen und in Scheiben schneiden

2 EL Milkana Schmelzkäse 9% Fett

100 g Rose`Wein

200 g Kochschinken ohne Fett, in Streifen geschnitten

500 ml aufgefangenes Spargelwasser

1 TL Gemüsebrühe

40 g frisch geriebenen Parmesankäse, ich habe es mit der feinen Microplane Reibe gemacht

½ TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“, alternativ etwas Salz, Pfeffer und Muskatnus

½ TL Schlemmerkräuter

Etwas Johannesbrotkernmehl

Zubereitung:

Den Backofen auf 210 Grad O/U Hitze vorheizen

Dann zuerst die Kartoffelscheiben in den Bäcker schichten.

Darauf dann das Gewürz Nicht Fisch, nicht Fleisch und die Schlemmerkräuter geben.

Dann die Kochschinkenstreifen darauf verteilen.

Nun den Spargel darauf verteilen.

Das Spargelwasser erhitzen, den Rose`Wein zugießen, die Gemüsebrühe darin auflösen, dann den Schmierkäse und die Hälfte vom Parmesankäse zufügen und ebenfalls mit dem Schneebesen rühren, so dass es geschmolzen ist. Zum Binden dann etwas Johannesbrotkernmehl einstreuen.

Wenn alles etwas sämig ist, über den Spargel geben und zuletzt den Rest vom Parmesankäse drüber streuen.

Alles für ca. 35 Min auf dem unteren Rost fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺