

OFENSPARGEL

mit Süßkartoffeln & Zitrone

ZUTATEN (2 Personen)

500 g weißer Spargel
1/2 Zitrone
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
1 Prise Zucker

Für die Bratkartoffeln:

400 g Süßkartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Für die Sauce:

1 Glas Brotaufstrich Rote Bete
1/2 Zitrone
4 EL Joghurt (3,8 %)
4 Zweige Petersilie

ZUBEREITUNG

Spargel schälen und an den unteren Enden ca. 1 cm abschneiden. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C). Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Hälfte davon in Scheiben schneiden. Spargel mit Zitronenscheiben, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl in eine Auflaufform geben und ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Bratkartoffeln die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,5x1,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Rote-Bete-Aufstrich, Saft der restlichen Zitronenhälfte und Joghurt vermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Spargel mit Bratkartoffeln, Sauce und Petersilie servieren.



Willi oder Herr Gross
Kfz-Mechatroniker



©Adobe Stock/#97882307