

Weißer Spargel aus dem Ofen mit Radieschensalsa

Weißer Spargel aus dem Ofen mit Radieschensalsa

Frühlingsküche mit feinem Twist

Schonend im Backpapier gegarter weißer Spargel bleibt besonders saftig und aromatisch. Mit Zitronenbutter, frischer Radieschensalsa, cremigem Hummus und knusprigen LAND LEBEN Crackern entsteht ein modernes Spargelgericht mit spannenden Texturen.

Übrigens: Weißer Spargel gilt oft als delikater und milder im Geschmack, was durch seine geschützte Aufzucht unter der Erde (ohne Photosynthese) und sein feines Aroma entsteht. Er ist besonders zart, da er frisch gestochen wird, bevor er Licht erreicht, wodurch er keine Bitterstoffe durch Chlorophyll bildet. Er besteht zu ca. 94% aus Wasser, ist kalorienarm und fördert durch Kalium die Entwässerung.

Und überhaupt: Gemeinsam mit der Radieschensalsa und knackigen CRACKERN von LAND LEBEN ergibt sich so eine herrliche Vitaminbombe, die nicht nur optisch überzeugt, sondern auch geschmacklich.






Gebratener grüner Spargel mit Himbeeren, Babyspinat und Croutons

- ## Zutaten

Für den Ofen-Spargel

- 500 g weißer Spargel (ca. 8–10 Stangen)
- 20 g Butter
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker (ca. ¼ TL)

Für die Radieschensalsa

- 100 g Radieschen, fein gewürfelt
- 1 EL frische Minze, fein gehackt
- 1 TL milder Honig
- 1½ EL Olivenöl
- 1 TL weißer Essig
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ### 1 kleine Prise Salz

Zum Anrichten

- 120 g Hummus
- 30 g LAND LEBEN Cracker, grob zerbröselt
- Restliche Zitronenbutter aus der Form

Zubereitung

- Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen und den Spargel hineinlegen.
- Mit Zitronenabrieb, Salz und Zucker würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und Butterstückchen darauf verteilen.
- Backpapier gut verschließen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (oder 170 °C Umluft) ca. 25 Minuten garen. Je nach Dicke 20–30 Minuten.
- Radieschen fein würfeln, Minze hacken und mit Honig, Öl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren. 10 Minuten ziehen lassen.
- Hummus auf Teller streichen, Spargel darauf anrichten, Radieschensalsa verteilen, LAND LEBEN Cracker darüber bröseln und mit Butter aus der Form beträufeln.

Profi-Tipp

Ein Hauch gerösteter Zitronenabrieb oder gehackte Pistazien über der Salsa sorgen für zusätzliche Frische und Biss.

Die besten Tipps für das Zubereiten von Spargel:

- Spargel schmeckt am besten frisch vom Feld, jedoch kann man ihn auch kurze Zeit im Kühlschrank lagern. So geht's: Den ungeschälten Spargel, ohne Verpackung, in ein sauberes, mit Wasser befeuchtetes Geschirrtuch einschlagen und ab damit ins Gemüsefach.
- Die weiche Schale des grünen Spargels muss nicht komplett geschält werden. Es reicht völlig aus nur das untere Drittel zu schälen.
- Eine Prise Salz im Kochwasser verhindert das „Auslaugen" der wertvollen Vitamine und Mineralstoffe.
- Gewusst? Spargel lässt sich super einfrieren:
  Einfach schälen, roh nebeneinander hinlegen und kurz vorfrieren lassen, bevor man ihn in der gewünschten Menge portionsweise verpacken und einfrieren kann.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH