

Rezept: Ofenspargel mit Zitronen-Sauce

Brennwerte 1452 kJ | 348 kcal
Eiweiß 16,5 g
Kohlenhydrate 17 g
Fett 23 g

Vorbereitung 20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 15 Minuten
Gesamtzeit 35 Minuten



Rezept: Ofenspargel mit Zitronen-Sauce

4 PORTIONEN  normal

300 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
150 g Möhren
150 g Petersilienwurzel
3 EL Rapskernöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Kirschtomaten
250 g Lachsfilet
30 g Vollkornbrot
50 g Deli Reform Das Original
1/2 unbehandelte Zitrone, Saft
und Abrieb
1 EL frischgehacktes
Basilikum

1 ZUTATEN VORBEREITEN

Weißen Spargel schälen, grünen Spargel putzen und breite Spargelstangen ggf. längs halbieren. Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen und längs in Stifte schneiden. Gemüse-Sticks mit Rapskernöl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 SPARGEN MIT TOMATEN, LACHS UND BROT GAREN

Tomaten waschen, Lachs trocken tupfen und in Würfel schneiden, Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und Spargel mit Tomaten, Lachs und Brot bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten garen.

3 ZITRONENSAUCE ZUBEREITEN/ SERVIEREN

Deli Reform Das Original in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze zerlassen, mit Zitronensaft und -abrieb verrühren und mit Basilikum und Pfeffer abschmecken. Ofenspargel mit Zitronen-Sauce servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>