

Wie wär's mit frischem Spargel von hier?

Ganz einfach & schnell

Mach' doch mit Spargel was Du willst!

Denn unser Spargel ist unglaublich vielseitig – ein kulinarischer Tausendsassa! Ob weiß, grün oder violett – ein geniales Rezept findest Du für Deinen Geschmack immer. Alles was Du brauchst, gibt es hier im Laden. Und den frischen Spargel ganz aus der Nähe sowieso.



Ofenspargel mit Kabeljau und Ofenkartoffeln



Mehr Spargelrezepte
& Infos finden Sie hier!
deutschlandspargel.de



Zutaten für 2 Personen

200 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl
Meersalz und Pfeffer
500 g weißer Spargel (oder weißer
und grüner Spargel gemischt)
1 EL weiße Miso (Shiro Koshi)
1 TL Rohrzucker
2 EL Olivenöl
2 Bio-Limetten
300 g Kabeljau-Filet
1 EL Olivenöl
½ Bund Koriander



Ofenspargel mit Kabeljau & Ofenkartoffeln

1. Zubereitung Kartoffeln

Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen.
Kartoffeln waschen oder schälen, der Länge nach vierteln und in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zusammen mit dem Spargel (s.u.) im Ofen garen.

2. Zubereitung Spargel

Spargel schälen (beim grünen Spargel nur das untere Ende), holzige Enden abschneiden. Die Stangen in eine Form geben. Miso in 100 ml kochendem Wasser auflösen, Zucker, Öl und Saft 1 Limette dazu rühren und über den Spargel geben. Die andere Limette heiß waschen, trocken reiben und die Hälfte in feine Scheiben schneiden und über dem Spargel verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) zusammen mit den Kartoffeln etwa 30 Min. bissfest garen. Während des Garens immer wieder mit dem Sud beträufeln.

3. Zubereitung Kabeljau

Inzwischen Fisch abspülen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 200° hochschalten und den Fisch etwa 12 Min. vor Ende der Backzeit auf dem Spargel mitbacken.

4. Anrichten & Servieren

Spargel, Kabeljau und Kartoffeln auf zwei Tellern verteilen. Den Sud nach Belieben abschmecken und darüber träufeln. Mit Koriander bestreuen, Limettensaft beträufeln und genießen.

