

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Grüner Spargel mit Kartoffelspalten & Frühlingsquark

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Frühkartoffeln (klein)
- 400 g grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 150 g Cherry-Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Paprikapulver
- 200 g Quark oder Schmand
- 50 ml Milch
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ EL Schnittlauch und Petersilie (frisch oder TK)
- etwas Jodsalz
- 1 Prise Zucker
- etwas Pfeffer
- optional etwas Parmesan, gehobelt

Zubereitung:

1. Backofen auf 180-200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Kartoffeln waschen und achteln. Alles zusammen mit einem 2 EL Öl, der Hälfte der Kräuter der Provence, Paprikapulver, Jodsalz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 15 Minuten in den Ofen schieben.
3. In der Zwischenzeit die Spargelstangen in je vier Stücke schneiden, die Schalotte schälen und in Ringe schneiden und die Tomaten halbieren. Dieses Gemüse mit dem restlichen Öl und den restlichen der Hälfte der Kräutern der Provence, Jodsalz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für weitere 10 min zu den Kartoffeln in den Ofen geben.
4. In der Zwischenzeit den Quark zubereiten. Dazu Quark mit der Milch verrühren. Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, sowie Schnittlauch und Petersilie feinhacken und zum Quark geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
5. Sobald die Kartoffelspalten goldbraun können Sie mit dem Spargel und dem restlichen Gemüse sowie dem Kräuterquark serviert werden. Optional kann etwas Parmesan über dem Spargel gestreut werden.

Sie haben noch anderes Gemüse übrig? Dann ist dieses Gericht perfekt geeignet auch andere Gemüsesorten zu verwenden.

Kräuterquark ist nicht so Ihr Ding? Wunderbar passt auch Hummus dazu.