



Geröstetes Spargelgemüse

mit gebackenem Ricotta und Bärlauch



30-40min



2 Personen

Wusstest du, dass alleine in Niedersachsen mehr als 26.000 Tonnen des beliebten Gemüses geerntet werden? Die Deutschen lieben ihren Spargel, der zwischen April und Juni Saison hat. Heute servierst du dir die grünen Stangen aus dem Ofen, gemeinsam mit Ricotta-Käse und einem weiteren Frühlings-Klassiker: Bärlauch.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung geschälte Haselnüsse¹⁵
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 Packung Karotten
- Frischer Bärlauch
- 1 rote Peperoni
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Ricotta⁷
- 1 italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 22.9g, Eiweiß 28.0g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 250°C Grill vorheizen. Die hölzernen Enden des **Spargels** entfernen (ca. 2-3cm) und den Rest gut waschen, dann in ca. 1cm lange, schräge Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und diagonal in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den Stamm schälen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Bärlauch schneiden

Inzwischen den **Bärlauch** grob schneiden. Den **Käse** grob reiben. Die **Haselnüsse** grob hacken.



2. Gemüse backen

Den **Brokkoli**, **Karotten** und **Spargel** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier belegtem Backpapier verteilen, für ca. 15-20Min. im Ofen grillen, bis alles goldbraun und gar ist.



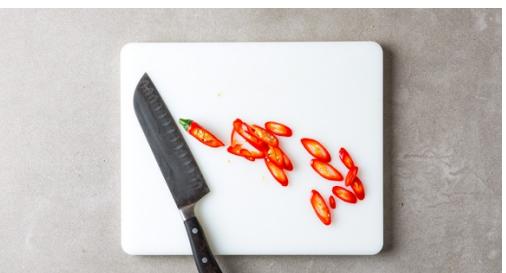
3. Ricotta grillen

Inzwischen den **Ricotta** öffnen und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen, dann über Kopf auf ein zweites, ebenfalls mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und großzügig mit Olivenöl und Salz bestreuen. In den letzten ca. 5Min. mit in den Ofen geben, ggfs. die Bleche tauchen (auf mittlerer Schiene) und leicht goldbraun backen.



5. Pesto mischen

Die **Haselnüsse** mit dem **Bärlauch** und **Käse** sowie 1-2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser mithilfe eines Stabmixers zu einem cremigen **Pesto** ein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. etwas mehr Wasser oder Öl zufügen.



6. Peperoni schneiden

Zum Schluss die **Peperoni** je nach **Schärfewunsch** entkernen und in feine Ringe schneiden und auf den **Ricotta** mit dem **gegrillten Gemüse** und **Pesto** servieren.