



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.

- 1 Packung geschälte Haselnüsse ¹⁵
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 Packung Karotten
- Frischer Bärlauch
- 1 rote Peperoni
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

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



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.



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



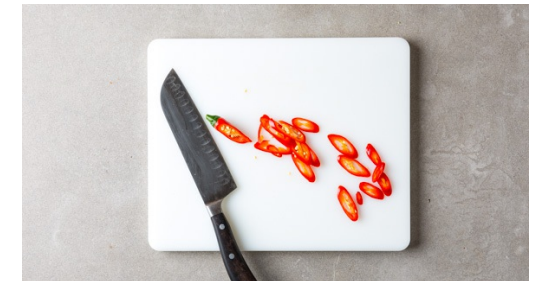
Den **Brokkoli, Karotten** und **Spargel** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier belegtem Backpapier verteilen, für ca. 15-20Min. im Ofen grillen, bis alles goldbraun und gar ist.



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.



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.



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