

OFENSPARGEL MIT MISO IN DREI VARIATIONEN

Wir treiben den Genuss auf die Spitze

GRUNDREZEPT

OFENSPARGEL MIT MISO (VEGAN)

Zutaten für 2 Personen:

- 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
- ½ Bund Koriander
- Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 15 Min. / Garzeit: etwa 30 Min

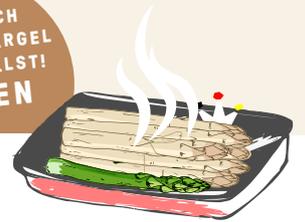
1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Spargel schälen (beim grünen Spargel nur das untere Ende), holzige Enden abschneiden.
3. Die Stangen in eine Form geben.
4. Miso in 100 ml kochendem Wasser auflösen, Zucker, Öl und Saft einer Limette dazu rühren und über den Spargel geben.
5. Die andere Limette heiß waschen, trockenreiben, die Hälfte in feine Scheiben schneiden und über dem Spargel verteilen.
6. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 30 Min. bissfest garen. Während des Garens immer wieder mit dem Sud beträufeln.
7. Spargel aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller verteilen. Den Sud nach Belieben abschmecken und darüber geben. Spargel mit Koriander bestreuen und Limettensaft beträufeln. Dazu passt ein knackiges Baguette, Kartoffeln oder Erdbeer-Salsa.



VARIATION 01 ERDBEER-SALSA

VARIATION 02 KABELJAU UND OFENKARTOFFELN

VARIATION 03 TORTILLA MIT ERDBEER-SALSA
UND MISO-CREME



VARIATION 01

OFENSPARGEL MIT MISO* UND ERDBEER-SALSA

Zutaten für Ofenspargel:

* siehe Grundrezept / Seite 1

Zutaten für die Erdbeer-Salsa (vegan):

- 150 g Erdbeeren
- ½ Bund Koriander
- 1 Chili-Schote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Rohrzucker
- Meersalz und Pfeffer
- ½ Limette

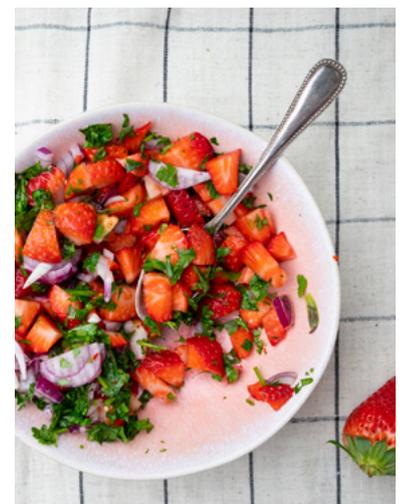
Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 15 Min.

1. Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien, klein würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Erdbeeren geben. Chili waschen, vom Strunk befreien, aufschneiden, Kerne entfernen und ½ fein hacken und ebenfalls zu den Erdbeeren geben. (Hier kann man die Menge je nach Schärfe-Gusto bestimmen).
3. Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Mit Limettensaft beträufeln, gut vermengen und etwas ziehen lassen. **Tipp:** Passt auch zu Gemüse, Fisch oder Fleisch.
4. Spargel aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller verteilen. Den Sud nach Belieben abschmecken und darüber träufeln. Erdbeer-Salsa auf Spargel verteilen und Limettensaft beträufeln. Dazu passt ein knackiges Baguette.



© Netzwerk der Spargel- & Beerenverbände e.V. / A. Bille



© Netzwerk der Spargel- & Beerenverbände e.V. / A. Bille



© Netzwerk der Spargel- & Beerenverbände e.V. / A. Bille



VARIATION 02

OFENSPARGEL MIT MISO* DAZU KABELJAU UND OFENKARTOFFELN

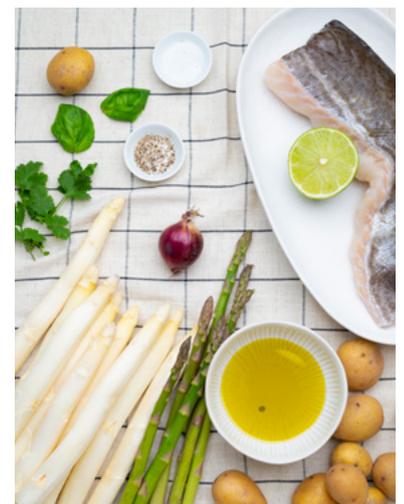
Zutaten für 2 Personen:

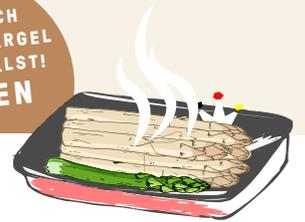
- 200 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 500 g weißer Spargel (oder weißer und grüner Spargel gemischt)
- 1 EL weiße Miso (Shiro Koshi)
- 1 TL Rohrzucker
- 3 EL Olivenöl
- 2 Bio-Limetten
- 300 g Kabeljau-Filet
- ½ Bund Koriander

Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 40 - 45 Min. / Garzeit: etwa 30 Min

1. Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen.
2. Spargel schälen (beim grünen Spargel nur das untere Ende), holzige Enden abschneiden.
3. Die Stangen in eine Form geben.
4. Miso in 100 ml kochendem Wasser auflösen, Zucker, Öl und Saft einer Limette dazu rühren und über den Spargel geben.
5. Die andere Limette heiß waschen, trockenreiben, die Hälfte in feine Scheiben schneiden und über dem Spargel verteilen.
6. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 30 Min. bissfest garen. Während des Garens immer wieder mit dem Sud beträufeln. 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 im Ofen garen.
7. 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.
8. Spargel, Kabeljau und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller verteilen. Den Sud nach Belieben abschmecken und darüber träufeln. Mit Koriander bestreuen, Limettensaft beträufeln und genießen.





VARIATION 03

OFENSPARGEL* TORTILLA MIT ERDBEER-SALSA** UND MISO-CREME

Zutaten für Ofenspargel:

* siehe Grundrezept / Seite 1

Zutaten für die Erdbeer-Salsa (vegan):

- 150 g Erdbeeren
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Chili-Schote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Rohrzucker
- Meersalz und Pfeffer
- 1/2 Limette

Zutaten für die Miso-Crème:

- 250 g Crème Fraîche
- 1 TL weiße Miso (Shiro Koshi)
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Mais-Weizen-Tortillas

Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 25-30 Min.

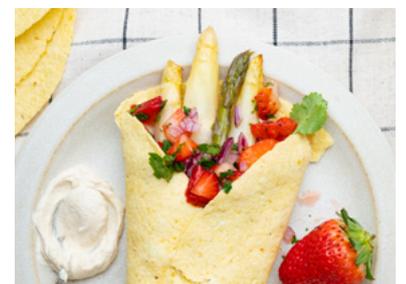
1. **Erdbeer-Salsa** zubereiten: Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien, klein würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Erdbeeren geben. Chili waschen, vom Strunk befreien, aufschneiden, Kerne entfernen und 1/2 fein hacken und ebenfalls zu den Erdbeeren geben. (Hier kann man die Menge je nach Schärfe-Gusto bestimmen).
3. Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Mit Limettensaft beträufeln, gut vermengen und etwas ziehen lassen.
4. **Miso-Crème** zubereiten: alle Zutaten für die Miso-Crème vermengen.
5. Spargel aus dem Ofen nehmen. Tortillas kurz in einer Pfanne von beiden Seiten erhitzen, auf Teller geben und mit Miso-Crème bestreichen.
6. Spargel in die Mitte der Tortillas geben und Erdbeer-Salsa darüber geben. Tortillas von beiden Seiten in die Mitte falten und sofort genießen.



© Netzwerk der Spargel- & Beerenverbände e.V. / A. Bille



© Netzwerk der Spargel- & Beerenverbände e.V. / A. Bille



© Netzwerk der Spargel- & Beerenverbände e.V. / A. Bille