

Spargel-Kartoffel Auflauf

Thema:	Alles frisch vom Feld
Saison:	Spargelzeit (April bis Mai/Juni)
Besonderheit:	vegetarisch (man kann auch einmal auf Fleisch verzichten)
Zu Beachten:	beim Einkauf auf gute Spargelqualität achten

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 2-3 Portionen)

400 g	Kartoffel
250 g	grüner Spargel
3	Eier
150 ml	Rama Cremefine 7%
1/2 Bund	Frühlingszwiebel
1/2	chinesischen Knoblauch
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Muskatnuss
n.B.	Öl
n.B.	Petersilie



Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale kochen („noch kernig“), abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden (nicht zu dünn). Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Spargel waschen, die Enden abschneiden und in 1-2cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Öl, sowie den Frühlingszwiebeln und dem feingehackten Knoblauch goldgelb anbraten und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken (sollte recht würzig schmecken). In einer weiteren Pfanne den Spargel in etwas Öl anrösten und ebenso mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Kartoffeln mit dem Spargel in einer Schüssel vermengen.

In einer weiteren Schüssel die Eier mit der Rama Cremefine, sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut verrühren und die fein gehackte Petersilie unterheben.

Das Kartoffel-Spargelgemisch in eine Auflaufform, oder Portionsförmchen geben und mit der Eiermilch übergießen. Im vorgeheizten Backrohr (Heißluft 180°) ca. 20-30 Minuten, bis die Eiermilch gut gestockt ist und der Auflauf eine goldgelbe Farbe hat.

Dazu passt sehr gut ein Frühlingsalat (in unserem Fall Eisberg, Mini-Ruccola, Radieschen, Gurke und Cocktailtomaten).



Gutes Gelingen und Guten Appetit