

Ofen-Spargel mit Zitronenmelisse-Pesto und Bresaola

Zutaten für 4 Portionen:

Spargel

1 kg frischer Spargel, mittelstarke
gleich große Stangen
feines Meersalz
1 TL feiner Zucker
50 g Butter in Flocken

Pesto

2 Bund Zitronenmelisse
1 EL geröstete, gemahlene Mandeln
80 ml Rapsöl, kalt gepresst
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Beilage

200 g fein geschnittene Bresaola,
ersatzweise Bündner Fleisch



Und so geht's:

Spargel: Den Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. Die Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen nebeneinander in eine Auflaufform legen, salzen, leicht zuckern und mit Butterflocken belegen. Die Auflaufform fest verschließen (entweder mit einem Deckel oder mit Alufolie umwickeln) und auf der untersten Schiene im Backofen je nach Stangenstärke 45 bis 55 Min. garen.

Pesto: Zitronenmelisse waschen und gründlich trocknen. Die Blätter von

den Stielen zupfen und grob schneiden. Die Blätter zusammen mit den Mandeln und dem kaltgepressten Rapsöl pürieren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel zusammen mit dem Pesto und der Bresaola servieren.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.