



Ofenspargel mit Zitronenknusper

Schneller Spargelgenuss für Zwischendurch

Zubereitung

1. NATURATA Knäckebrot in einer Küchenmaschine zu feinen Bröseln verarbeitet. Alternativ das Knäckebrot in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz darüber rollen. Die Brösel in eine Schüssel geben.
2. Die Zitronen heiß abwaschen und Zitronenschale fein abreiben. Den Saft auspressen und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian fein hacken und zusammen mit der Zitronenschale, Parmesan, Knoblauch und Butter zu den Bröseln geben. 2-3 Prisen NATURATA Meersalz hinzufügen und das Ganze nun gut miteinander zu lockeren Bröseln vermengen. Die Brösel für 15 Minuten in den Kühlschrank geben.
3. Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und ebenfalls die holzigen Enden entfernen. In kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten vorkochen.
4. Den vorgekochten Spargel nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit NATURATA Meersalz würzen und mit etwas Zitronensaft und dem NATURATA Olivenöl beträufeln. Die gekühlten Brösel auf dem Spargel verteilen und anschließend im Ofen für ca. 20 Minuten bei 170 °C Umluft knusprig überbacken.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten

Naturata Zutaten

- 200 g Vollkorn-Knäckebrot mit Sesam
- 4 EL Olivenöl Portugal 'Risca Grande' nativ extra
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- 2 Stück unbehandelte Zitronen
- 100 g Parmesan, gerieben
- 150 g Butter, weich
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 kg weißer Spargel
- 1 kg grüner Spargel