



Überbackener Spargel

mit einer leckeren pikanten Gemüse-Bolognese und Parmesankäse (für 4 Personen)

Zutaten

je 1 kleine gelbe und grüne Paprika
200 g Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
1,5 kg weißer Spargel (ungeschält)
1 Bund frischen Basilikum
3 EL Olivenöl
1–2 TL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
(wenn vorhanden, gern selbst gemachte)
1 Dose Tomaten in Stücke (425 ml)
150 g Parmesankäse
Salz
Zucker
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
1 frisches Baguette



Zubereitung

(Kleiner Tipp von uns: Frischen Spargel erkennt man daran, dass die Stangen beim Aneinanderreiben leicht quietschen und die Schnittstellen feucht und saftig sind)

Zunächst die beiden Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Möhren und Zwiebeln schälen, und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Den frischen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Zwei Stiele davon beiseite legen – die brauchen wir noch – den Rest fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin 3 bis 4 Minuten anschwitzen (mit Anschwitzen wird das kurze Garen von Gemüse in wenig Fett bei geringer Hitze bezeichnet. Das Gemüse „schwitzt“ seinen Saft aus und gart dabei langsam). Nun das Tomatenmark und eine Prise Zucker zugeben. Nach weiteren 2 Minuten die Gemüsebrühe und den Inhalt der Dosentomate hinzugeben und alles zusammen ca. 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen. Den Spargel in Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Kurz bevor die Gemüse-Tomatensauce fertig ist, das gehackte Basilikum dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Nun den Spargel auf ein Backblech legen und mit der Gemüse-Bolognese übergießen. Den Parmesan drüber hobeln und im Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Zum Anrichten den überbackenen Spargel auf vier Teller geben und mit Basilikum ausgarnieren. Dazu passt ein frisches Baguette.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

