



Grüner Ofen Spargel mit Balsamico Creme

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

500 g grüner Spargel, 500 g Cocktailtomaten, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Rucola, 250 g Balsamico Essig, 100 g Pflaumen (Äpfel oder anderes Obst für die Balsamico Creme), 1 EL Agavendicksaft (Oder 1 EL Zucker), 3EL Olivenöl, 1 bisschen Thymian

Zubereitung:

1. Den Spargel und die Tomaten abwaschen. Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten halbieren. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech die Tomaten, den Spargel, Knoblauch, Thymian und Olivenöl vermischen. Mindestens 1 Stunde, je nach gewünschter Bräune in den Ofen geben. Für die Balsamico Creme die Pflaumen in einen Topf geben und mit dem Agavendicksaft erhitzen. Den Balsamico-Essig hinzugeben und circa 45 Minuten einkochen. Dabei immer wieder umrühren. Mit einem Pürierstab die Pflaumen zerkleinern. Die Creme ist fertig, wenn die Konsistenz dickflüssig ist und die Säure des Essigs fast vollständig ausgetreten ist.
2. Für die Balsamico Creme die Pflaumen in einen Topf geben und mit dem Agavendicksaft erhitzen. Den Balsamico-Essig hinzugeben und circa 45 Minuten einkochen. Dabei immer wieder umrühren. Mit einem Pürierstab die Pflaumen zerkleinern. Die Creme ist fertig, wenn die Konsistenz dickflüssig ist und die Säure des Essigs fast vollständig ausgetreten ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Den Rucola waschen, das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Auf einem Teller mit der Balsamico Creme servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de



www.LAISEACKER.de