

Gerösteter Ofenspargel mit Parmesan, Tomaten und Burrata

Mediterran, low carb, vegetarisch & einfach zum Verlieben



VORBEREITUNGSZEIT

10 Min.

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min.

DAVON ZEIT IM OFEN:

10 Min.

GESAMTZEIT

30 Min.



GERICHT

Abendessen, Diner,
Launch, Vorspeise

KÜCHE

Gemüseküche,
Mediterran,
Mediterrane Küche,
Vegetarisch,
Vegetarische Küche



PORTIONEN

2 Personen

ZUTATEN

- 500 g grüner Spargel
- 100 g geriebener Parmesan
- 200 g reife Cocktailtomaten
- Puderzucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Burrata
- Salz&Pfeffer
- Olivenöl
- Geröstete Pinienkerne

ANLEITUNGEN

1. Pinienkerne anrösten und zur Seite stellen

Spargel:

1. Die holzigen Enden abschneiden in eine Auflaufform geben
2. Olivenöl und Parmesan dazu geben
3. 7min bei 180° backen

Tomaten-Sauce:

1. Tomaten mit 2EL Olivenöl in eine Auflaufform geben
2. Puderzucker darüber streuen
3. Knoblauch würfeln und dazugeben
4. Kräftig mit Salz&Pfeffer würzen
5. 7min bei 180° backen
6. Die Tomaten mit einem Messer oder Spatel grob zerkleinern

Anrichten:

1. Auf einem Teller den Burrata auseinanderziehen
2. Erst die Tomatensoße...
3. dann den Spargel draufgeben
4. Mit den Pinienkernen toppen

Tipp: Dazu passt grandios gut frisches Ciabatta