

Strasser



Grünpargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Spargel-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg grüner Spargel, Salz, 1 TL Zucker, 50 g Butter, 50 g Mehl, Pfeffer, gemahlene Muskatnuss, 12 Lasagneplatten (ohne Vorkochen), 300 g Creme fraiche, 200 g Parmesan.

Zubereitung:

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Spargelstangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker etwa 7 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser aufbewahren. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. 500 ml Spargelkochwasser angießen und die Sauce unter Rühren andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spargelstücke in die Sauce geben.

Eine Auflaufform (ca. 1 l) einfetten und mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen. Darauf Spargel mit Sauce verteilen und mit Lasagneblättern abdecken. Creme fraiche salzen und pfeffern, auf die Lasagne geben und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen etwas 20 – 30 Minuten backen. Die Lasagne vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 608 kcal/2552 kJ, 26 g E, 45 g F, 25 g KH.

Guten Appetit!

Quelle: Quelle: Rezept-Box Spargel. NGV, Köln