Gerösteter Spargel in feiner Zitronen-Daily-Sauce

Brennwerte	2470 kJ | 590 kcal
Eiweiß	6,0 g
Kohlenhydrate	18,0 g
Fett	48,5 g

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten



FOOD FACTS

Hier trifft zart gebratener Spargel mit feinen Röstaromen auf eine cremige Zitronensauce und knusprigen Mandel-Crumble. Die Kombination aus Frische, Säure und Crunch sorgt für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis. Die Deli Reform Omega-3 Daily verleiht der Sauce eine besonders feine Textur und sorgt im Topping gleichzeitig für goldene, knusprige Streusel.

Bereit für ein leichtes und gleichzeitig unglaublich aromatisches Gericht, das dir den Frühling direkt auf den Teller zaubert? Dann ist dieses Rezept für gerösteten Spargel mit einer erfrischenden Zitronen-Daily-Sauce genau das Richtige für dich! Zart gerösteter Spargel, dessen feine Aromen durch die Hitze wunderbar zur Geltung kommen, bildet die Basis. Und dazu eine spritzige Zitronensauce, die mit ihrer frischen Note und unserer Deli Reform Omega-3 Daily perfekt harmoniert.

Gerösteter Spargel in feiner Zitronen-Daily-Sauce

4 PORTIONEN normal

ZUTATEN FÜR DEN SPARGEL

1250 g Spargel, weiß oder grün
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone
20 g Deli Reform Omega-3 Daily

ZUTATEN FÜR DAS TOPPING

40 g Mandeln, grob gehackt
40 g Deli Reform Omega-3 Daily
30 g Panko oder Semmelbrösel
1 TL Zitronenabrieb
1 Prise Salz

ZUTATEN FÜR DIE ZITRONENSAUCE

2 Schalotten
400 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig
1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
200 ml Sahne
120 g Deli Reform Omega-3 Daily
1 TL Senf
1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
1–2 EL Saucenbinder
Petersilie oder Kresse zum Garnieren
Salz, Pfeffer

1 SPARGEL BRATEN

Die Spargelstangen schälen, bei grünem Spargel nur das untere Drittel und die holzigen Enden entfernen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel bei mittlerer bis hoher Hitze 8–10 Minuten rundum anbraten, bis er weich ist und leichte Röstaromen entwickelt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und zum Schluss die Margarine zugeben und kurz schwenken.

2 TOPPING ZUBEREITEN

Für das Topping die Deli Reform Omega-3 Daily in einer Pfanne schmelzen. Mandeln, Panko, Zitronenabrieb und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

3 SAUCE ZUBEREITEN

Für die Zitronensauce die Schalotten fein würfeln und mit Gemüsefond, Essig, Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und auf etwa ein Drittel einkochen. Anschließend durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Die Sahne zugeben und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Deli Reform Omega-3 Daily einrühren. Mit dem Senf, Zitronenabrieb und Zitronensaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer die Sauce cremiger mag, kann sie nach Belieben mit etwas Saucenbinder leicht andicken.

4 SERVIEREN

Den Spargel auf Tellern anrichten, mit der Zitronensauce nappieren und mit dem Mandel-Crumble bestreuen. Mit Petersilie oder Kresse garnieren, nach Belieben mit Petersilienkartoffeln servieren.

Tipp: Den Spargel zunächst kräftig anrösten und dann kurz mit Deckel nachziehen lassen – so bleibt er innen zart und entwickelt gleichzeitig schöne Röstaromen. Den Spargel für eine feine Karamellnote mit etwas Ahornsirup verfeinern.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte