



Weißer Ofen-Spargel mit Erdbeer-Ingwer-Salsa

🕒 Preparation time: 15 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Personen

Für de Spargelzubereitung

- 750 Gramm Spargel (ich habe 7 Stangen Spargel pro Person gewählt)
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Grobes, flockiges Meersalz
- 1 TL geschroteter Koriander (= optional, aber gibt dem Gericht den letzten Schliff)

Für die Salsa

- 300-350 Gramm Erdbeeren
- 30 Gramm Frühlingszwiebeln (je nach Größe 2-3 Stangen)
- 25 Gramm kandierten Ingwer (kann durch 15 Gramm aufgeriebenen, frischen Ingwer ersetzt werden)
- 2 EL Reisessig oder Apfelessig
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Eine Hand voll frischer Koriander
- Zum Garnieren (optional): 1-2 TL schwarzer Sesam

Tip: Solltet Ihr keine Koriander-Fans sein, ersetzt den Reisessig durch dunklen Balsamico-Essig und nehmt statt Koriander einfach frischen Basilikum. Das schmeckt auch fantastisch!

Zubereitung (ca. 35-40 Minuten)

1. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den weißen Spargel waschen und schälen. Das untere holzige Ende etwas einkürzen. Den Spargel mit 3-4 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, 1 TL geschrotetem Koriander und einer guten Prise Meersalz vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ich habe das Olivenöl zusätzlich mit einem Silikon-Pinsel auf den Spargelstangen verstrichen.
3. Den Spargel bei 200 Grad Umluft im Ofen 20-24 Minuten garen. Je nachdem wie dick die Spargelstangen sind, kann die Ofenzeit um 3-4 Minuten variieren. Der Spargel ist fertig, wenn er angenehm weich ist, aber noch ein klein wenig Biss hat.
4. In der Zwischenzeit die Erdbeer-Salsa zubereiten.
5. Dafür die Erdbeeren gut waschen und das Erdbeergrün entfernen. Erdbeeren fein würfeln. Dann den kandierten Ingwer mit einem scharfen, stabilen Messer ganz fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und den vorwiegend hell grünen bzw. weißen Teil in feine Ringe schneiden. Eine Hand voll Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
6. Erdbeerwürfel mit dem gehackten kandierten Ingwer, den Frühlingszwiebelröllchen, 2 EL Reisessig (oder Apfelessig), 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, einer Prise Meersalz und dem gehackten Koriander vermischen.
7. Erdbeer-Salsa gut durchrühren und kurz im Kühlschrank durchziehen lassen, bis der Spargel fertig ist.
8. Wenn der Spargel ganz leicht Farbe angenommen hat und bissfest ist, aus dem Ofen nehmen.
9. Spargel auf Tellern anrichten und mit Erdbeer-Salsa servieren. Das Gericht mit Korianderblättern und 1-2 TL schwarzem Sesam garnieren.

Der Geschmack dieses Spargel-Gerichts ist ganz außergewöhnlich und überaus köstlich. Habt keine Angst vor dieser Kombination - der Spargel harmoniert perfekt mit der salsa und dem Koriander. Ihr werdet begeistert sein (sofern Ihr Koriander mögt). Wie bei den Zutaten angegeben, kann der Koriander aber auch durch Basilikum ersetzt werden.