



Grüner und weißer Spargel

aus dem Ofen, mit Kirschtomaten, Oliven
und Ziegenkäse, geröstetes Kräuterbaguette



Zutaten für vier Personen



2 Bund weißer Stangenspargel
2 Bund grüner Stangenspargel
2 Schalotten
250 g Kirschtomaten
100 g getrocknete schwarze Oliven
200 ml Weißwein
Saft einer Zitrone
300 g Ziegenkäserolle
frischer Thymian
Chiliflocken
Honig
Parmesan, gerieben

8 Scheiben Baguette
Rosmarin
Thymian
Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Zunächst den Spargel schälen, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen.

Schalotten in feine Ringe schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Grünen und weißen Spargel abwechselnd auf die Schalotten legen. Zitronensaft mit einer halben Tasse Olivenöl und dem Weißwein verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel träufeln. Die Tomaten halbieren und zusammen mit den Oliven auf den Spargel geben. Das Gericht zunächst für ca. 20 Minuten bei 160° im Ofen backen lassen.

In der Zwischenzeit den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit gezupftem Thymian und Chiliflocken bestreuen, anschließend etwas flüssigen Honig auf die Scheiben verteilen. Nach 20 Minuten geraspelten Parmesan und den Ziegenkäse auf den Spargel geben. Für weitere 5 Minuten bei ca. 180° backen lassen.

Für das Kräuterbaguette alle Kräuter fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, das Brot von beiden Seiten goldbraun backen und zum Schluss die Kräuter darüber streuen.

Mein Tipp

- Sie können das Gericht auch nur mit einer Sorte Spargel zubereiten.
- Den Ziegenkäse können Sie durch Camembert ersetzen.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](https://www.herzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.