

Grüne Spargeln und Ofenkartoffeln

Grüne Spargeln und Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: -

Dauer: ... Min

Menu: [18.02.2020](#)

Creation: [Thomas Brack](#)

Thema: Frühlings Menu

Zutaten für 4 Personen

Grüne Spargeln:

500 g	grüner Spargel
2	kleine Orangen
1 EL	heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Zucker	
3-4 EL	Öl

Ofenkartoffeln:

800 g	kleine Kartoffeln
-------	-------------------

Zubereitung

Für den Salat Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Spargelstangen längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft aus den Trennhäuten drücken. Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2-3 EL Öl darunterschlagen. Mit Spargel und Orangenfilets mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Für die Kartoffeln Backofen vorheizen (E-Herd: 200? ° C/Umluft: 180? ° C/Gas: s. Hersteller). Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. In eine große ofenfeste Form geben und mit Salz würzen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.