

Spargeln und Kartoffeln aus dem Ofen



Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Beilage für 4 Personen

Rezept von
Betty Bossi.

Betty Bossi

500 g weisse Spargeln, geschält
500 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält
600 g Frühkartoffeln, geviertelt
3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
½ TL Salz
¼ TL Chiliflocken

3 EL Baumnusskerne oder Mandeln, grob gehackt
¼ TL Fleur de Sel

1. Spargeln und Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Öl, Ahornsirup, Salz und Chiliflocken darauf verteilen, mischen.
2. **Backen:** ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Nüsse darauf verteilen, ca. 10 Min. fertig backen. Herausnehmen, Fleur de Sel darüberstreuen.

Miele Tipp: Spargeln und Kartoffeln ca. 8 Min. im Dampfgarer blanchieren. Die Backzeit verkürzt sich um ca. 15 Min.

Möchtest Du noch weitere leckere Gerichte aus der #SharedKitchen nachkochen, dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch