

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 4: „Spargel“



Zutaten: 2 bis 3 Bund grünen Spargel
250 bis 300 g Cherrytomaten
1 Glas kleine Oliven schwarz
1 bis 2 Päckchen Schafskäse oder Parmesankäse
1 bis 2 Hände Basilikumblätter
Gutes Olivenöl

Den Spargel nicht schälen, sondern nur die unteren Enden abschneiden. Nun werden die Spargelstangen in 3 Teile geschnitten und in eine Auflaufform gegeben. Jetzt die Tomaten halbieren und hinzugeben. Die Oliven abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben. Den Schafskäse würfeln (Parmesankäse bitte hobeln) und ebenfalls in die Form geben. Alles gut pfeffern und salzen, mit Basilikum bestreuen und großzügig mit Olivenöl übergießen.

Jetzt noch alles gut durchmischen und bei 160 bis 180 Grad für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben. Nach der Hälfte der Zeit ein letztes Mal gut umrühren.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im  MEDI FITNESS