

Es ist Zeit für ...

SPARGEL-KARTOFFEL- AUFLAUF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Spargel
- 800 g Kartoffeln
- 240 g gekochter Schinken
- 160 g Crème fraîche
- 80 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- Thymian
- 160 g geriebener Gouda

Schälen Sie die Kartoffeln und den Spargel und schneiden Sie beides in mundgerechte Stücke. Bringen Sie einen Topf mit Salzwasser zum Kochen, und blanchieren Kartoffeln und Spargel für etwa zehn Minuten darin.

Schneiden Sie den Schinken zwischenzeitlich in Stücke, und verrühren Sie in einem kleinen Gefäß Crème fraîche, Milch, Thymian und die ausgedrückte Knoblauchzehe miteinander.

Gießen Sie die Kartoffel- und Spargelstücke über einem Sieb ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Füllen Sie das Frühlingsgemüse anschließend in eine gefettete Auflaufform. Verteilen Sie die Schinkenstücke über dem Gemüse und gießen die Milchmischung gleichmäßig darüber.

Streuen Sie nun den Gouda über den Auflauf und backen Sie diesen bei 180 Grad 25 bis 30 Minuten im Ofen.



SPARGEL



ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Spargel ist in Deutschland äußerst beliebt. Ob klassisch mit Kartoffel und Sauce Hollandaise oder mit Pasta, Reis oder Gnocchi. Den Zubereitungsarten sind kaum Grenzen gesetzt. Im Jahr 2020 gab es in Deutschland etwa 1500 Betriebe, die Spargel angebaut haben. Der Ernteertrag allein in Deutschland liegt jährlich bei 115.700 Tonnen, wovon circa 8.000 Tonnen aus dem Bio-Anbau stammen. Niedersachsen liegt bezüglich der Erntemenge bundesweit auf dem ersten Platz. Pro Kopf werden jährlich durchschnittlich 1,7 Kilogramm Spargel verzehrt. Guten Appetit!

Spargel besteht zu 95 Prozent aus Wasser und ist daher mit 13 kcal pro 100 Gramm eines der kalorienärmsten Nahrungsmittel. Gleichzeitig ist dieses begehrte Gemüse reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Vitamin K, C, B1, B2 sowie Phosphor und Calcium.

NÄHRWERTE

Dank seines hohen Wassergehaltes und der großen Menge an Ballaststoffen macht Spargel auch relativ lange satt. Zudem ist Spargel leicht verdaulich und daher auch für empfindliche Mägen geeignet. Die enthaltenen Inhaltsstoffe aktivieren den Stoffwechsel, fördern die Fettverbrennung und tragen zu einer gesunden Darmflora bei.