

Gratinierter Spargel auf Weintrauben-Linsen-Salat und Orangen-Hollandaise



Zeit gesamt
1h 20min



Zubereitungszeit
50min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------|----------|
| weißer Spargel, tiefgefroren | 1 kg |
| Linsen, grün | 300 g |
| Salz | |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 7 EL |
| Cherrytomaten | 200 g |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Weintrauben, hell | 200 g |
| Zucker | |
| Senf | 2 TL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Butter | 150 g |
| Orangen | 1 St. |
| Eier | 2 St. |
| Essig | 1 EL |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Spargel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf Linsen in ca. 600 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.
2. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargel in einer Auflaufform mit 3 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft vermengen, mit Salz würzen, Thymian zwischen die Spargelstangen stecken, Auflaufform abdecken und im Ofen ca. 30 Min. backen.
3. Cherrytomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden. Weintrauben waschen und halbieren.
4. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, 1 TL Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel, Weintrauben, Cherrytomaten und Linsen zum Dressing geben, durchmischen und bis zum Servieren beiseitestellen.
5. Währenddessen in einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und ca. 3 Min. bräunen. Orange heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Inzwischen 2 Eier trennen (Eiweiß anderweitig verwenden).

6. In einem hohen Gefäß Essig, Orangensaft, 2 Eigelb, 1 TL Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Heiße Butter langsam einlaufen lassen und währenddessen mit einem Pürierstab aufmixen, bis die Hollandaise eine cremige Konsistenz erreicht. Bis zum Servieren beiseitestellen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

7. Spargel vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Linsensalat nochmals abschmecken und auf Teller verteilen. Spargel daraufgeben, mit Petersilie bestreuen und mit Orangenhollandaise servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 787 kcal |
| Kohlenhydrate | 61 g |
| Eiweiß | 30 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 47 g |