



Ofenspargel mit Schinken und Karotten-Kartoffel-Püree

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	1 kg
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	5 St.
Salz	1 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	0.5 TL
Zucker	
Kochschinken	400 g
Butter	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Alufolie

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spargel schälen und untere holzige Enden abschneiden. Kartoffel und Karotten waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln.

2. In einem Topf Kartoffel und Karotten mit Salzwasser bedecken, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. garen.

3. Zwei gleich große Stücke Alufolie (je ca. 60 cm lang) in der Mitte falten und mit jeweils der Hälfte des Spargels belegen. 1 EL Öl über den Spargelträufeln, mit jeweils Salz, Pfeffer und Zucker würzen und Päckchen gut verschließen. Spargelpäckchen auf ein Blech legen und im Ofen ca. 20 Min. garen. Schinken zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

4. Kartoffel und Karotten abgießen, zurück in den Topf geben und pürieren. Butter unterrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Spargel aus dem Ofen nehmen. Ofenspargel zusammen mit Schinken und Karotten-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	368 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	12 g