



Spargel mit Schinken, Honigkartoffeln und Basilikumsauce



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kochschinken	300 g
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Basilikum, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
grüner Spargel	2 Bund
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	400 ml
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Schinken zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und beiseitelegen. Stiele nicht entsorgen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und Spargel in eine Auflaufform legen. 100 ml Salzwasser, Basilikumstiele, Zitronensaft und 1 Prise Pfeffer dazugeben und mit Alufolie bedeckt ca. 20 Min. im Ofen garen.
3. Inzwischen in einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Mehl zugeben und verrühren. Dann langsam Milch unterrühren und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Basilikum fein hacken, zum Schluss dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ca. 1 Min. ausdampfen lassen. Danach Honig dazugeben und kurz schwenken. Schinken grob zupfen.
5. Spargel aus dem Ofen holen und mit Kartoffeln und Schinken anrichten. Zuletzt Basilikumsauce darübergeben. Spargel mit Schinken, Honigkartoffeln und Basilikumsauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g