

Ofenkartoffel-Spargel-Salat



Einkaufsliste:

500g grüner Spargel
1/2TL Natron
500g Kartoffeln
1Zwiebel
Spinat- oder Feldsalat
50ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1TL schwarzen Pfeffer
1TL Meersalz
1 Zweig Rosmarin
30g grob gehobelten Parmesan
Kresse zum Dekorieren

Dressing:

3EL Joghurt
1TL Honig
Kräuter nach Belieben

So wird's gemacht

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Olivenöls sowie etwas Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Salz würzen und auf einem Blech verteilen. Ca. 20-30 Minuten rösten. Leicht abkühlen lassen.

Derweil Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Natron hinzugeben. Den Spargel kurz blanchieren, sodass er noch bissfest ist. Spargel in kaltem Wasser abschrecken, in Stücke schneiden.

Zwiebel in Scheiben schneiden, Salat und die restlichen Zutaten hinzufügen.

Joghurt mit Honig und Gewürzen nach Belieben vermengen und mit den Kartoffeln, Spargel und Salat servieren.