Artikel vom 01.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 14:02 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/spargelgemuese-aus-dem-ofen

Spargelgemüse aus dem Ofen



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen):

1 kg kleine Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

500 g grüner Spargel

200 g Rispentomaten

1 TL gerebelter Oregano

1 TL getrocknete italienische Kräuter

4 EL Olivenöl

200 g Feta

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser fast gar kochen, abgießen und abdampfen lassen. Das Olivenöl mit den getrockneten Kräutern sowie Salz und Pfeffer mischen. Den Knoblauch pellen und halbieren. Mit den Kartoffeln und der Hälfte des Kräuteröls vermengen und in eine Auflaufform geben. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Inzwischen den Spargel putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und an den Rispen in Paare schneiden. Den Feta abgießen und würfeln oder zerbröseln. Nach der Backzeit den Spargel auf den Kartoffeln verteilen, den Feta darüberstreuen und die Tomaten obenauf setzen. Alles mit dem übrigen Öl beträufeln und etwas salzen. Noch einmal für circa 20 Minuten backen, bis der Feta gut gebräunt und der Spargel gar ist. Je nach Dicke der Stangen kann die Garzeit variieren. Wer mag, kann den Spargel für einige Minuten in etwas Salzwasser vorgaren, sodass sich die Backzeit verringert.

Kathrin Fries