



Grüner Ofen-Spargel mit Zitronen-Hollandaise & Sesam

🕒 Preparation time: 20 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 25 minutes
🕒 Total time: 45 minutes

Zutaten für zwei Portionen

Für den Spargel

- 500-550 g grüner Spargel
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- Eine Prise Kreuzkümmel
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)
- Zum Bestreuen: 1 EL gerösteter Sesam (optional)

Für die cremige Zitronen-Hollandaise

- 100 g Cashew-Nüsse
- 2 EL helles Tahini (Sesammus)
- 1 kl. oder halbe Knoblauchzehe
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- Zesten von einer Bio-Zitrone (unbehandelt)
- 4 EL Zitronensaft
- 1 kl. TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 200 ml Pflanzendrink, z.B. Mandeldrink oder Haferdrink o.ä.
- Einige Blätter frische Petersilie
- Wer mag: 80 g Erdbeeren

Variationsmöglichkeit: Ihr könnt dieses Rezept natürlich auch mit weißem Spargel machen und diesen mit der lecker cremigen Hollandaise servieren. Den weißen Spargel dafür schälen und in Wasser mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker so lange kochen, bis er weich, aber noch ein wenig bissfest ist. Dann mit der Sauce und dazu vielleicht ein paar gekochten Salzkartoffeln & frischer Petersilie servieren.

Zubereitung (4 Stunden Einweichzeit, 20 Minuten Zubereitungszeit, 25 Minuten Ofenzeit)

1. Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 4 Stunden in klarem Wasser einweichen lassen. Man kann den Einweichprozess beschleunigen, indem man die Cashews in heißem Wasser einweichen lässt. Dann reichen auch ca. 2 Stunden Einweichzeit wenn man einen leistungsstarken Mixer hat.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden etwa 1-1,5 cm abschneiden. Spargel in eine Auflaufform geben und dort mit 3 EL Olivenöl sowie Ras el-Hanout, einer Prise Kreuzkümmel und Meersalz vermischen. Eine halbe Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und die Scheiben auf den Spargel verteilen.
4. Den gewürzten Spargel mit den Zitronenscheiben bei 200 Grad Umluft für insgesamt 25-27 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Nach etwa 15 Minuten Backzeit die Auflaufform kurz aus dem Ofen nehmen und die Spargelstangen ein wenig mit der Gabel "umsortieren", damit alle Spargelstangen gleichmäßig garen und die Auflaufform wieder zurück in den Ofen schieben.
5. Zesten von einer unbehandelten Bio-Zitrone abziehen und zum Garnieren bereit stellen.
6. Jetzt machen wir die superduper-oberleckere Hollandaise: Das Einweichwasser der Cashewnüsse abgießen. Cashews zusammen mit 2 EL Tahini, einer kleinen Knoblauchzehe, 3 EL Hefeflocken, 1 TL scharfem Senf, der Hälfte der Zitronenzesten, 3-4 EL Zitronensaft sowie einem kl. TL Kurkuma, einer Prise Salz und reichlich Pfeffer in einen leistungsstarken Mixer geben. Die Zutaten zusammen mit 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandel-, Soja- oder Haferdrink) zu

- einer feinen Bechamel mixen. Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Hollandaise mit Pflanzendrink beliebig verflüssigen.
7. Erdbeeren waschen, das Erdbeergrün entfernen und aufschneiden.
 8. Spargel nach 25-27 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen (dünne Spargelstangen 25 Minuten, ganz dicke grüne Spargelstangen fast 30 Minuten im Ofen lassen). Mit der Gabel testen, ob der Spargel bissfest ist. Spargelstangen auf eine Anrichte-Platte geben. Ofenspargel mit dem vorhandene Bratsaft begießen und nochmals leicht salzen und etwas pfeffern. Spargel mit sauce Hollandaise beträufeln, mit Erbeerscheiben garnieren und mit Zitronenzesten, etwas gehackter Petersilie sowie gerösteten Sesamkörnern bestreut servieren.