

Grüner Ofen-Spargel mit Zitronen-Hollandaise & Sesam

Frühling Leute, das ist meine Jahreszeit! Ich blühe gerade wieder richtig auf, mache lange Spaziergänge, genieße das satte Grün um mich herum, die blühenden Bäume und jede Minute, die es morgens früher hell und abends später dunkel ist. Ich fühle mich rundum wohl und fit. Das liegt natürlich nicht nur an mehr Wärme, Licht und gutem Wetter, sondern auch an großartigem saisonalem Gemüse und Obst, das jetzt wieder verfügbar ist, uns Power gibt und uns mit tollen Nährstoffen versorgt. Zur Zeit unangefochten auf Platz eins bei mir: Grüner Spargel in allen Variationen! Ich hatte ja neulich schon geschrieben, dass ich Euch hier nun öfter mit ganz einfachen und schnellen Rezepten versorgen möchte. Also, los geht es mit Ofen-Spargel und einer herrlich cremigen Zitronen-Hollandaise. Ein Essen, das einfach unschlagbar ist. Ich habe hier schon erste Erdbeeren mit verarbeitet, aber Ihr könnt natürlich noch etwas warten, bis die heimischen Erdbeeren Saison haben. Ganz wie Ihr mögt. Hier noch ein Tip von mir: Probiert die superleckere Hollandaise unbedingt auch als Dip für Erdbeeren aus! Hört sich komisch an? Ja, ich weiß, aber ich konnte gar nicht damit aufhören, die Erdbeeren pur mit der Soße zu essen. Diese passt also nicht nur hervorragend zum grünen Ofen-Spargel, sondern auch zu den Erdbeeren. Was für eine Kombi! Ich liebe sie einfach. Natürlich könnt Ihr die Hollandaise auch zu weißem Spargel machen - ganz klar. Also, ran an das gesunde, köstliche Gemüse! Ich freue mich auf Euer Feedback, weil Rückmeldung ist natürlich immer toll, liebe Grüße Eure Lea

Zutaten für zwei Portionen

Für den Spargel

- 500-550 Gramm 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 Gramm Cashew-Nüsse
- 2 EL helles Tahini (Sesammas)
- 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 Gramm 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)

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. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 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. 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. Zesten von einer unbehandelten Bio-Zitrone abziehen und zum Garnieren bereit stellen.

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. Erdbeeren waschen, das Erdbeergrün entfernen und aufschneiden. 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 Erberscheiben garnieren und mit Zitronenzesten, etwas gehackter Petersilie sowie gerösteten Sesamkörnern bestreut servieren. Super lecker: Grüner Ofenspargel mit veganer, cremiger Zitronen-Hollandaise

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Spargel-Pancakes mit Radieschen-Gurken-Dip](#)
- [Aromatisches Spargel-Bärlauch-Quinotto](#)
- [Spargelsalat mit Himbeeren und gebratenem Tempeh](#)
- [Quinoa-Bowl mit grünem Spargel & Avocado](#)