

Spargel aus dem Ofen mit Orangen-Polenta mit Petersilienöl

– Bio Kochbox KW 23



Spargel aus dem Ofen mit Orangen-Polenta mit Petersilienöl



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 500 g weißer Spargel
- 500 ml Gemüsefond
- 1 Orange
- 1 Schalotte
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Margarine
- 120 g Polenta

Zubereitung:

Der weiße Spargel wird sorgfältig geschält und die holzigen Enden werden großzügig abgeschnitten. Anschließend wird er gewaschen, trockengetupft und in eine Ofenform gelegt. Die Orange wird heiß gewaschen, trockengerieben, die Schale fein abgerieben und der Saft ausgepresst. Die Schalotte wird geschält und sehr fein gewürfelt. Für die Polenta wird die Gemüsebrühe aufgekocht, dann wird die Polenta unter ständigem Rühren eingestreut und bei milder Hitze cremig ausgegart. Dabei werden Margarine, etwas Orangenschale und ein kleiner Teil des Orangensafts eingerührt, sodass die Polenta eine frische, leicht fruchtige Note bekommt. In einer kleinen Pfanne wird Schalotte in wenig Olivenöl sanft angeschwitzt und später unter die Polenta gemischt. Der Spargel wird mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer gewürzt und im Ofen gegart, bis er weich ist und an den Spitzen leicht Farbe annimmt. Die Petersilie wird gewaschen, sorgfältig trockengeschüttelt, fein gehackt und mit Olivenöl verrührt. Die Mandelblättchen werden ohne Fett goldgelb angeröstet. Zum Anrichten wird die cremige Orangen-Polenta auf Teller gegeben, der Ofenspargel daraufgelegt und mit Petersiliennöl und Mandelblättchen vollendet.