

## *Mediterraner Ofenspargel*

Einfach – schnell – Low Carb

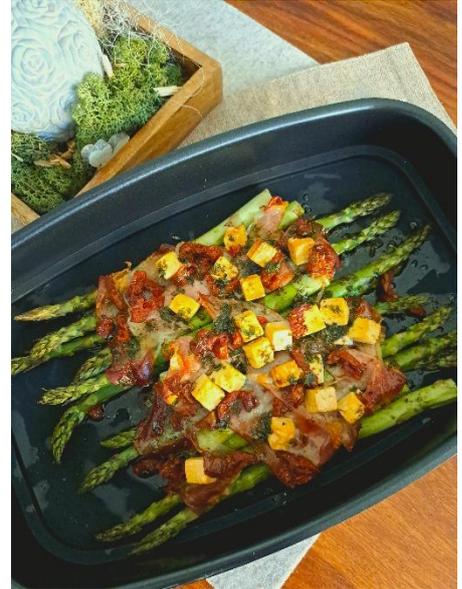
Für 2 Personen

### Zutaten:

1 Bund Grüner Spargel (ca. 400g)  
100g Feta oder Mozzarella  
8-10 Scheiben Karreespeck  
3-4 getrocknete Tomaten in Öl

### Zutaten Vinaigrette:

3-4 EL Bio-Olivenöl extra vergin (z.B. Fa. Fandler)  
2-3 EL Acetico Balsamico  
1 TL Agavensirup  
Salz, Pfeffer  
1 EL Ital. Kräuter nach Geschmack  
Ev. 2-3 EL Pinienkerne



### Zubereitung:

- Grünen Spargel waschen, trockentupfen und die holzigen Enden abschneiden
- Backrohr auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen
- Eine ofenfeste Form mit etwas Öl bestreichen und den Spargel in Reihen ausbreiten
- Den Karreespeck darauf verteilen – dabei die Spargelspitzen frei lassen
- Getrocknete Tomaten klein schneiden und darüberstreuen
- Mit gewürfeltem Feta oder Mozzarella belegen
- Den Spargel auf mittlerer Ebene in den Ofen für etwa 25-40min. (je nach Stärke des Spargels) schieben
- In der Zwischenzeit für die Vinaigrette das Olivenöl, Balsamicoessig, Agavensirup, Salz und Pfeffer vermengen
- Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten und noch warm zur Vinaigrette geben
- Den Spargel aus dem Ofen holen und noch heiß mit der Vinaigrette übergießen

TIPP: Schmeckt auch kalt sehr gut

Passt auch als warme Beilage zu gegrilltem Fleisch

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!