

# NFZ-REZEPT

Für 2 Personen:

20 gr Pinienkernen  
16 Stangen Spargel  
300 gr Kartoffeln  
3 Stk. Frühlingszwiebeln  
ca. 10 Cherry-Tomaten  
1 mittlere Zucchini  
1 EL Butter  
3 EL Olivenöl  
Salz, Zucker, Fleur de Sel  
50 ml Sherry  
100 ml Wasser  
Petersilie und Paprikapulver

Vorbereiten:  
ca. 20 Minuten

Garzeit:  
ca. 1 Stunde

## Ofen-Spargel mit Gemüse

Pinienkernen in einer Pfanne ca. zehn Minuten rösten. Kartoffeln und Frühlingszwiebeln schälen und vierteln. Eine Gratinform ausbuttern. Kartoffeln und Zwiebeln in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz mischen.

Auf einer Seite der Form verteilen und im Backofen auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Spargeln schälen und in einer Schüssel mit dem restlichen Öl, 1 TL Zucker und 1 TL Fleur de Sel mischen. Spargeln neben den Kartoffeln verteilen. Sherry, Butter und 100 ml Wasser zum Spargel geben. Im Ofen 35 - 40 Minuten weitergaren. Spargeln mehrmals wenden sodass dieser gleichmässig in der Flüssigkeit gart.

Cherry-Tomaten und Zucchini vierteln. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit das restliche Gemüse mit den Pinienkernen mit in die Gratinform geben.

Petersilie fein schneiden. Form aus dem Ofen nehmen, Gemüse mit Paprika bestreuen und Petersilie auf den Spargeln verteilen.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.

**TSCHANNEN**  
FLEISCH & WURSTWAREN

[info@tschannen-metzg.ch](mailto:info@tschannen-metzg.ch)  
[www.tschannen-metzg.ch](http://www.tschannen-metzg.ch)  
Tel. 061 841 13 10 • 4312 Magden



Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept anderen Menschen präsentieren? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an [redaktion@nfz.ch](mailto:redaktion@nfz.ch)

**NEUE FRICKTALER ZEITUNG**  **FRICKTALER MEDIEN AG**