

## Spargel überbacken



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Spargel (gemischt)
- 125 g Frischkäse
- 100 g Kochschinken
- 80 g Mini-Tomaten
- 150 ml Milch
- 100 g Parmesan (gerieben)
- 50 g Gouda (gerieben)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 Ei
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 45 Minuten

### Überbackener Spargel aus dem Ofen - Schritt für Schritt:

1. Wasche und schäle den Spargel. Koche ihn für 8 Minuten in Salzwasser.
2. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine Auflaufform mit Butter.
3. Gieße den Spargel ab und lass ihn gut abtropfen.
4. Nimm jeweils eine Scheibe Kochschinken und wickel darin 3 Spargelstangen ein. Lege

die gewickelten Spargelstangen in die Auflaufform.

5. Halbiere die Tomaten.
6. Bereite die Sauce zu: Verrühre dafür den Frischkäse, die Milch, den Parmesan, Zitronensaft, Ei und Pfeffer miteinander.
7. Gieße die Sauce über den Spargel.
8. Verteile die Tomaten, die Petersilie und dann den Gouda darüber. Backe die Spargelstangen für 30 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

