

Spargelgratin

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Backen: ca. 55 Min.
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern
(siehe Hinweis), gefettet

1 kg grüne Spargeln,
unteres Drittel geschält

Guss

3 dl Milch
180 g Crème fraîche
150 g Halbfettquark
1 Ei
2 Esslöffel Estragonblättchen
1 Esslöffel Maizena
1 Teelöffel Salz
wenig Pfeffer



1. Spargeln in die vorbereitete Form legen.
2. Für den Guss alle Zutaten verrühren, über die Spargeln giessen.

Backen: ca. 55 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Polenta.

Hinweis: Die ofenfeste Form sollte der Spargellänge entsprechen und nicht grösser sein, damit die Spargeln mind. $\frac{3}{4}$ im Guss liegen. Nur so werden sie auch gar.

Pro Person: 23 g Fett, 13 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 1325 kJ (317 kcal)

