

Spargelauflauf mit Speckkruste						Zeit: 60 min
Nährwerte:						
Zutaten	Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	
4 Portionen	2310	2587	267	144	90	
Pro Portion / Tag	578	647	67	36	23	

Zutaten:

1	Kg	roher Spargel (oder 800g Spargel und 200g eingelegter Spargel)
20	g	Butter oder Margarine
10	ml	Olivenöl
1	Hand voll	Tomaten
150	g	Speckwürfel
60	g	Zwiebel (1-2 Stück)
3	Stk	Bio-Eier (etwa 180 g)
60	g	Haferflocken
150	g	geriebener Käse (Ziegenkäse, Gouda, Emmentaler whatever)
60	g	neutrales Proteinpulver (wer mag)
500	g	Magerquark
		Salz, Pfeffer, 1 Bio Zitrone, Zucker, Kräuter

Vorbereitung:

- Spargel schälen und holzige Enden abschneiden (Video zum Verarbeiten gibt's [hier](#)).
- Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten abwiegen bzw. abmessen.

Herstellung:

- Spargelschalen und abgeschnittene Enden in etwa 2L Wasser für ca. 6 Minuten köcheln.
- Dann die Schalen aus dem Sud nehmen; Den Sud mit Zucker, Salz und Zitronensaft von einer Zitrone würzen.
- Den geschälten Spargel im Sud garkochen (Achtung nicht zu weichkochen, wenn Du wie Ich das Gericht nochmal aufwärmst gart der Spargel weiter).
- Eine Auflaufform mit der Butter oder Margarine einpinseln.
- Die Tomaten halbieren und bei mittlerer Hitze mit etwas Zucker ca. 3 Minuten in einer Pfanne oder Topf anschwitzen.
- Den fertig gegarten Spargel in die gewünschte Größe schneiden (ich habe die Stangen einfach halbiert).
- Die Spargelstangen in die Auflaufform geben.
- 300 ml des Spargelfonds abmessen.
- Den Fond abkühlen lassen (wer nicht warten will, in ein Waschbecken kaltes Wasser füllen und den Fond in einem Gefäß reinstellen, am besten noch Eiswürfel ins Waschbecken).
- Wenn der Fond etwa auf 50 Grad runtergekühlt ist (bisschen Fingerspitzengefühl nötig) die 3 Eier dazu geben und mit einem Schneebesen vermischen.

- Die Ei-Masse über den Spargel geben, die Tomaten darauf verteilen und ab in Ofen für etwa 30 Minuten bei 140° (Garzeit variiert stark bei jedem Ofen, die Masse muss einfach fest geworden sein am Schluss).
- In der Zwischenzeit die Speckwürfel (ohne Fett) in einer Pfanne auslassen (Fett tritt aus bei Hitze Einwirkung) und knusprig braten, dann Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitgaren.
- Das Speck-Zwiebel-Gemisch in eine Schüssel umfüllen und Haferflocken, Käse sowie Proteinpulver hinzugeben und vermengen. Dann etwa 2-3 EL Spargelfond dazugeben, so dass eine 'homogene Masse entsteht (die Masse darf aber nicht flüssig sein!!).
- Den Magerquark mit Salz, Pfeffer und Kräuter nach Vorliebe würzen (bei mir gibt's frischen Thymian und getr. Kräuter).
- Nachdem der Auflauf gestockt ist, rausnehmen und den Ofen auf 220° Oberhitze/Grill vorheizen.
- Die Speckmasse auf dem Auflauf verteilen und etwa 5-10 Minuten im Ofen grillen (Achtung nicht weglaufen, wird schnell schwarz).
- Fertig!

Alternativen:

- Statt Speck können auch Pilzwürfel verwendet werden.

Reste:

- Den Restlichen Spargelfond entweder einfrieren und wieder zum Spargelkochen verwenden oder als Suppe genießen.