



Armer Ritter - Spargelauf

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, „schmackig“, einfach und schnell, ev. Resteverwertung vom Vortags Spargeessen

Zutaten

- 6 -8 Scheiben Baguette
- 700 g frischer Spargel, herkömmlich geschält
- 100 g gekochter Schinken in dünnen Streifen
- 3 ganze Eier
- 400 ml Milch
- 1 Strich Zitronenabrieb
- Etwas Butter
- 50 g gehobelter Käse wie Appenzeller, Gouda oder Edamer
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Den Spargel herkömmlich schälen, die Enden kappen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker "bissfest" kochen.

Schritt2

Heraus nehmen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

Eine ausreichend große Auflaufform mit Butter austreichen, den Boden mit den Baguettescheiben auslegen.

Schritt4

Darüber die Spargelstücke und die Schinkenstreifen gleichmäßig verteilen, etwas mit Salz und

frisch gemahlenem Pfeffer über würzen.

Schritt5

Die Eier mit der Milch verklappern und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und geriebener Muskatnuss würzen; über den Auflauf gießen, verteilen.

Schritt6

Den Reibkäse darüber streuen, ev. einige Butterflöckchen verteilen.

Schritt7

Ca. 25 min. in den auf 220 ° C vor geheizten Backofen schieben, in den letzten 5 min. unter den Grillschlangen, appetitlich braun überkrusten.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Rustikal, direkt aus dem Ofen in der Auflaufform zu Tisch geben, bedarf keiner weiteren Beilagen

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** armer Ritter, auflauf, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/armer-ritter-spargelauf/>