Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



CLAFOUTIS MIT SPARGEL

ZUBEREITUNG: 15 MIN. · BACKZEIT: 28 MIN.

Ich liebe grünen Spargel. Es ist sehr einfach zu kochen, weil man ihn nicht schälen muss. Wir genießen ihn gern pur, mit Sauce mousseline oder Sauce hollandaise, in einer Terrine oder Quiche ....

Heute gibt ein kleines und einfaches herzhaftes Clafoutis Rezept mit Spargel. Das ist so schnell zubereiten, da man den grünen Spargel nicht schälen muss. Das Rezept kann endlos variiert werden, z.B. mit Erbsen, Zucchini, Brokkoli, frischem Spinat...

Der Clafoutis mit Spargel war mein Mittagsessen diese Woche, mit Reis und Brokkoli, aber in kleinen Portionen ist er auch die perfekte Vorspeise.

Zutaten für einen Clafoutis mit Spargel für 1-2 Personen:

130 g grüner Spargel, 30 g Ziegenkäse, 1 Ei (M), 30 g Mehl, 50 ml Sahne, 100 ml Milch, 1/2 TL Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer.

1- In einer Schüssel das Mehl mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und dem Ei rühren, dann die Sahne und die Milch geben...

2- Den Spargel waschen, 1-2 cm am Ende des Stiels abschneiden und die Stange (bis kurz vor dem Kopf) in dünnen Scheiben schneiden.

Die Scheiben in einer kleinen Auflaufform geben, den Ziegenkäse in groben Stückchen auch dazu legen. Den Teig darübergießen und als letzte die Spargel-Spitzen legen.

Backen: 25-30 Minuten bei 180°C Umluft.

Et voilà!

Dazu noch einen kleinen Salat oder Gemüse servieren.

Bon Appétit !

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de