

Spargelcannelloni

Zutaten für 4 Portionen: (mittelgroße Auflaufform)

400g dünner weißer Spargel
400g dünner grüner Spargel
230g Cannelloni /ca. 15-20 Stück
50g Parmesan gerieben zum Gratinieren
Petersilie zum Dekorieren

für die Béchamel:

20g Butter
20g Mehl
0,5l Milch
etwas Salz, Muskat,
150g frischen Blattspinat
100g Ziegenfrischkäse
50g Parmesan gerieben



Zubereitung:

Grünen und weißen Spargel waschen, schälen und an die unteren Enden nachschneiden. Die Spargelstangen in die Cannelloni Röllchen schieben, den restlichen Spargel beiseitelegen. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und die Blätter fein schneiden.

Für die Béchamel Soße die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, den Topf vom Herd nehmen und mit der Milch aufgießen, dabei ordentlich rühren. Das Ganze nochmal unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 3 min kochen lassen.

Gewürze, Spinat und Käse dazu mengen. Soße soll Bindung bekommen und dicker werden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In der Gratin Form etwas Béchamel verteilen und dann im Wechsel Cannelloni und restlichen Spargel einschichten. Dabei auf jeder Lage Soße verteilen. Die restliche Soße auf die oberste Nudelschicht verteilen, darauf achten, dass alle Nudeln bedeckt sind.

Für 45min im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad backen. 10 Minuten vor Backzeitende den geriebenen Parmesan zum Gratinieren verteilen und goldgelb backen.

Am Ende mit einem Schaschlik Stäbchen kurz überprüfen ob die Cannelloni weich sind. Beim Anrichten zum Beispiel mit gehackter Petersilie, Schnittlauch oder Spinat garnieren.

TIPP:

aus den Spargelschalen kann man einen Fond kochen der sich für die Spargelcremesuppe anbietet. Dazu die Schalen in Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft oder Orange, evtl. altes Baguette auskochen und dann abpassieren.

Das Ganze noch mit Sahne aufgießen, aufkochen und mit etwas Stärke binden. Vor dem Servieren nochmal abschmecken mit Zucker und Zitrone nach Belieben. Dazu kann man als Einlage Croutons oder Spargelspitzen mit Kerbel reichen.

Wissenswertes...

... Spargel hat Saison von Mitte/Ende April (abhängig vom Wetter) bis einschließlich Juni -> Ende der Spargelsaison ist der Stichtag am 24. Juni (Johannistag)

... Spargel wächst auf sandigen Böden am Besten

... Spargel wird in verschiedene Klassen eingeteilt, wobei Klasse 1 von bester Qualität ist, da die Stangen gleichmäßig gewachsen sind

... die Spargelspitzen (Köpfe) sind besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Zink und Magnesium

... Spargel ist ein Liliengewächs das zu den Stiel- und Sprossengemüsen gehört