

Knuspriger Spargel aus dem Ofen mit Mandeln und Joghurt

Zutaten | 4 Portionen

750 g	grüner Spargel
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
2 Stängel	frischer Dill
3 EL	Butter
3 EL	Gehobelte Mandelstifte
200 g	Joghurt Griechischer Art
1	Bio-Zitrone
1 EL	Tahini

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
- Spargel waschen, holzige Enden entfernen. Spargel mit Olivenöl vermischen und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 8-12 Minuten rösten, je nach Dicke der Stangen. Dann den Spargel aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.
- Dill waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Dillblätter grob hacken. Gehackten Dill über den Spargel streuen.
- Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mandeln darin 1-2 Minuten goldbraun braten, dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Butter und Mandeln gleichmäßig über den gerösteten Spargel gießen.
- Zitrone waschen und Zitronenschale abreiben. Joghurt mit der Zitronenschale und Tahini mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt zu den Spargel reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
140 kcal	11 g	6 g	5 g	80 mg