



Leichter kochen,  
besser essen!



KW19 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.hat | kundenservice@hellofresh.hat

## Endlich Spargelzeit:

Spargelauflauf mit Spinat, Kartoffeln und herzhaftem Käse

Wenn Dir beim Anblick der vielen Spargelfelder der Speichel im Mund zusammenläuft, Du aber mit der fettreichen Béchamelsauce nicht viel anfangen kannst, dann habe ich hier das perfekte Gericht für Dich. Super lecker, super einfach und sehr beeindruckend. Lass es Dir schmecken! Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Weißer Spargel



Tomate



Schalotte



Spinat



Milch



Gratinkäse

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	600 g	1200 g
Weißer Spargel	200 g	400 g
Tomate	1	2
Schalotte	1	2
Spinat	150 g	300 g
Milch 7)	125 ml	250 ml
Gratinkäse 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 613 kcal  
Kohlenhydrate: 55 g  
Fett: 27 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Öl, Salz, Pfeffer, 2 Eier, Butter, Essig, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, 2 Töpfe (groß und klein), große Pfanne, Schüssel, Auflaufform

2



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

**2** **Spargel** schälen, 1 cm vom Stiel abschneiden und dann längs und quer halbieren. In einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und mit ½ TL **Salz**, ½ TL **Zucker** und 1 TL **Essig** ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann abgießen und kurz ausdampfen lassen.

4



**3** In der Zwischenzeit: **Tomate** waschen, Strunk entfernen, in Würfel schneiden. **Schalotte** abziehen und in dünne Ringe schneiden. **Spinat** (Packungsangabe beachten) evtl. waschen und abtropfen lassen.

**4** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Schalotten** zugeben und 1–2 Min. glasig dünsten. Dann **Tomaten** und nach und nach auch den **Spinat** zugeben, bis er ganz in sich zusammengefallen ist. Gut mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und zur Seite stellen.

5



**5** **Eier**, **Milch**, **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel gut miteinander verquirlen. **Kartoffeln** schälen und quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit ½ EL **Butter** einfetten und Kartoffeln darin verteilen. Dann die **Spinat-Tomaten-Masse** darüber geben, den **Spargel** dekorativ darauf anrichten und mit dem **Eier-Gemisch** übergießen. Zum Schluss mit **Gratinkäse** bestreuen und für ca. 20 Min. in den Ofen geben.

5



**6** Nach der Garzeit den **Spargel-Auflauf** aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und entspannt genießen!