Grüner Spargel mit Süßkartoffel vom Blech

10 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

40 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 600 g Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Feta
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 TL italienische Kräuter (oder Rosmarin und Thymian)

So machst du das Ofengemüse mit grünem Spargel selber:

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze auf.
2. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in Würfel.
3. Wasche den Spargel, schneide die Enden ab und schneide ihn in Stücke.
4. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beide in Scheiben.
5. Belege ein Blech mit Backpapier. Nimmst du wie ich ein Stoneware Blech von Pampered Chef, so ist das nicht nötig. Gib die Süßkartoffeln, die Spargelstücke, Zwiebeln und Knoblauch darauf. Verteile den Feta auf dem Gemüse.
6. Träufel das Olivenöl darüber, streue Salz und Kräuter auf das Gemüse.
7. Backe das Ofengemüse mit Spargel nun für 30-35 Minuten.

Nährwerte pro Portion: 412 kcal | KH 40 g | E 13 g | F 20 g