

SPARGEL IM BACKOFEN

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Spargel
- 60 g Butter
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker

optional:

- ½ Zitrone
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Schäle den Spargel und schneide die holzigen Enden ab. Nimm eine Auflaufform und lege ein Blatt Backpapier hinein. Es sollte über den Rand hinausragen, damit du den Spargel später darin einwickeln kannst. Lege die Spargelstangen nebeneinander auf das Backpapier.
2. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Bestreue den Spargel mit Salz und Zucker. Schneide die Butter in Stücke und verteile sie darauf. Gib nach Belieben Zitronenscheiben und Pfeffer auf den Spargel.
3. Verschließe das Backpapier zu einem Päckchen. Gare den Spargel für 35 Minuten im Backofen. (Verwendest du grünen Spargel, so ist er schon nach 25 Minuten fertig.)

Nährwerte pro Portion: 164 kcal | KH 5 g | E 5 g | F 13 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

