

Ofenspargel

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Spargel
1 EL	Zucker
1 TL	Salz
50 g	Butter

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 160°C (Heißluft) vorheizen.
- Spargel putzen, waschen und schälen.
- Den Spargel in eine Auflaufform füllen, so dass die Spitzen in eine Richtung zeigen.
- Zucker und Salz darüber streuen und die Butter in Flöckchen auf dem Spargel verteilen.
- Je nach dicke des Spargels, ca. 20 Min. im Ofen bei 160°C backen.
- Der Spargel schmeckt im Ofen gegart intensiver. Durch die Länge der Garzeit im Ofen, kann die Bissfestigkeit des Spargels reguliert werden. Je kürzer die Zeit desto knackiger ist der Spargel

Tipp:

Gerne kann man auch Bruchspargel oder eine extra dünne Spargelsorte verwenden. Das hat den Vorteil, dass der Spargel nicht mehr geschält werden muss.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion/Glas von 26

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
155 kcal	10,8 g	11,2 g	4,8 g	65 mg