

Spargel in Folie

Gemüse

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1¼ Stunde
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Spargel	g	2000	3000
Flüssige Butter	g	80	120
Zucker		nach Bedarf	
Pfeffer			
Salz			
gfs. Schnittlauchröllchen		etwas	
gfs. gehackte Petersilie			

VORBEREITEN:

1. Spargel schälen
2. Backofen vorheizen
3. 4 bzw. 6 passende Alufolien vorbereiten (nicht zu knapp, damit sich die Folie mit den Spargeln gut schließen lässt).

ZUBEREITUNG:

1. Folien mit der Hälfte der flüssigen Butter einstreichen und etwas Salz, Pfeffer und Zucker darauf verteilen..
2. Nun die vier bzw. sechs Portionen Spargel darauf legen.
3. Die restliche Butter darüber träufeln und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
Gfs. einige Schnittlauchröllchen sowie etwas gehackte Petersilie zufügen
4. Die Folie allseits gut verschließen und die Bündel nebeneinander auf einem Backblech im Ofen rund 30 – 45 Minuten garen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* zu neuen Kartoffeln, Sauce Hollandaise



Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	200		~ 30 – 45 *

* Evtl. auch bis zu 55 Minuten wenn die Spargel sehr dick sind.

Kcal pro Portion: 248 Trennkost: N * R-282.DOC