Rezept

Spargel aus der Folie

Ein Rezept von Spargel aus der Folie, am 29.04.2024

Zutaten

1,5 kg	weißer Spargel
80 g	weiche Butter
1 große Prise	gemahlener Koriander
	Salz
2 große Bögen	Alufolie
¼	Bio-Zitrone
1 große Prise	edelsüßes Paprikapulver
1 große Prise	Muskatnuss
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen dann sorgfältig schälen.

2. Das Zitronenviertel heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Butter mit der Zitronenschale, den Gewürzen, Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut verkneten.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen und die Alufolie mit der glänzenden Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils die Hälfte der Spargelstangen nebeneinander auf die Folie legen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in kleine Stücke teilen und auf die Spargelstangen setzen.

4. Die Folie über den Spargelstangen zusammenfalten und die Enden gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.

5. Die Päckchen herausnehmen, öffnen und den Spargel mit der Flüssigkeit, die sich in der Folie gebildet hat, auf vier vorgewärmte Teller anrichten. Den Spargel sofort servieren. Dazu schmecken Pell- oder Bratkartoffeln und ein frischer Kopfsalat.