

Rezept

Spargel und Möhren in der Papierhülle

Ein Rezept von Spargel und Möhren in der Papierhülle, am 09.06.2026

Zutaten

16 Stangen weißer Spargel	8 junge Möhren
1 Bio-Limette	2 Vanilleschoten
100 g Butter	Salz
Pfeffer	1 TL Zucker
Backpapier zum Garen	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Limette waschen und in Scheiben schneiden. Mit Spargel und Möhren mischen. Vanilleschoten längs halbieren. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Butter zerlassen. Zwei Backpapierstücke à ca. 30 x 30 cm zuschneiden. Ein Papierstück in eine Auflaufform (ca. 40 x 30 cm) legen, mit der Hälfte der Butter beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen.
3. Die Gemüsemischung in die Form geben. Die Vanilleschoten darauflegen, übrige Butter darüberträufeln. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Den zweiten Bogen Backpapier darauflegen, beide Bögen an den Seiten doppelt falzen, damit der Dampf nicht entweicht. Das Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 25 Min. garen.