Rezept

Spargelpäckchen

Ein Rezept von Spargelpäckchen, am 29.04.2024

Zutaten

2 kg	weißer Spargel
	Zucker
	Salz
4 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 9 g F, 7 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Den Spargel waschen, die Stangen von oben nach unten schälen und die holzigen Enden abschneiden.

2. 4 große Stücke Alufolie doppelt falten und den Spargel darauf legen. Mit Salz und Zucker würzen und die Butter darauf verteilen. Die Folie fest zu Päckchen verschließen und den Spargel im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 40-50 Min. backen.