

Spargel im Backofen

1 Kg Spargel grün oder weiß schälen, die Stangen in die Fettpfanne legen, mit einem TL Salz und 1 TL Zucker bestreuen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, 2-3 El Olivenöl darüber verteilen und 1 Tasse Wasser oder Spargelsud aus den Spargelschalen darüber gießen. Mit einem Backblech oder Alufolie abdecken und bei 160°C Umluft 30-40 Minuten in den Backofen stellen.

Diese Spargel können mit Pinienkernen, einem Kräuter-Pesto, Tomaten, Rucola, Basilikum, oder geriebenen Pecorino-Käse garniert serviert werden.

Auch eine klassische Sauce Hollandaise passt dazu!