



# Spargel - Zeit

KW 24 🍏

WUSTEST DU SCHON...

... dass Spargel reich an Vitaminen wie Vitamin A, C, und K ist? Darüber hinaus enthält er Folsäure, die wichtig für die Zellteilung und Blutbildung ist. Spargel ist auch eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl unterstützen.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE

Mo 09. JUN

Di 10. JUN

Mi 11. JUN

Do 12. JUN

Fr 13. JUN

Sa 14. JUN

Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---


---



So 15. JUN



# Spargel-Zeit

KW 24 

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- o 1 Bund grüner Spargel
  - o 1 Zwiebel
  - o 6 Kirschtomaten
  - o 1 Bio Zitrone
  - o 50 g Parmesan
  - o Olivenöl
  - o Salz & Pfeffer
- o Dazu passen Ofenkartoffeln

## DEINE ANPASSUNGEN:

### TIPP

Grüner Spargel ist nährstoffreicher als weißer Spargel, da er mehr Vitamin C und Provitamin A enthält.

## ZUBEREITUNG OFENSPARGEL

1. Backofen vorheizen (180 Grad, Umluft)
2. Spargel waschen und die Enden des Spargels abschneiden, Zwiebel in Ringe schneiden und die Kirschtomaten halbieren.
3. Den Spargel auf einem Backblech (mit Backpapier) mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl darüber geben und die Tomaten und Zwiebeln darüber verteilen.
4. Nun die Zitronenschale und den Parmesan darüber reiben.
5. Im vorgeheizten Backofen (180 Grad, Umluft) für 15-20 Minuten garen lassen.

*guten Appetit*



SICHERE DIR DAS  
REZEPT FÜR SPÄTER

