

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

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.

DEINE ANPASSUNGEN:

TIPP

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

guten Appetit



SICHERE DIR DAS
REZEPT FÜR SPÄTER

