

PORTIONEN

2-8

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

GRÜNER SPARGEL AUS DEM OFEN

Die Spargelzeit ist ja für viele das Top-Highlight des Sommers. Wer meine Seite verfolgt weiß, dass ich weißen Spargel nicht mag, dafür aber den grünen umso mehr.

Grüner Spargel geht immer, kalt oder warm, gebraten, gekocht, gebacken...einfach immer!

Grüner Spargel aus dem Ofen ist daher eines meiner Favorites.

Zudem ist er in der Regel viel günstiger als der weiße Spargel, was daran liegt, dass er nicht so mühsam unter der Erde gestochen werden muss, sondern ja an der Luft wächst und dort einfach geschnitten werden kann. Grün wird der weiße Spargel erst durch das Sonnenlicht und die dadurch einsetzende Photosynthese. Das Chlorophyll macht den Spargel dann grün.

Warm kann er als Beilage oder auch als Hauptgericht dienen, kalt kann er als Salat oder Beilage auch gegessen werden. Und das beste ist: Gerade aus dem Ofen ist grüner Spargel einfach so leicht zu machen, dass es so nebenbei geht.

Viel Spass und guten Appetit!



ZUTATEN

- 2-3 Bund grüner Spargel
- 3-4 Erdbeeren
- Parmesan stückig oder gerieben
- Olivenöl
- Sesam
- Salz

Das Gericht geht so einfach und ist super lecker!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche den Spargel und schneide das Ende jedes einzelnen Spargels ab (ca. 1 cm). Das ist meist etwas holzig und schmeckt nicht.
Entscheide selbst, ob Du den Spargel lieber geschält oder ungeschält essen möchtest. Bei grünem Spargel muss man die Schale nicht entfernen.

SCHRITT 2

Schneide den Spargel jeweils in Stücke (empfiehlt sich, wenn Du ihn als Beilage oder kalt als Salat essen möchtest) und gib ihn in eine Auflaufform oder auf ein Blech.

SCHRITT 3

Gib nun ausreichen Olivenöl darüber, etwas Salz und Sesam on top.

SCHRITT 4

Heize den Ofen auf ca. 200 Grad auf und gare den Spargel dann für ca. 25-30 min.

SCHRITT 5

Sind nicht alle Spargelstücke von Olivenöl benetzt, vermische den Spargel während der Garzeit 1-2 x. So wird er nicht trocken. Dabei kannst Du auch gleichzeitig testen, ob der Spargel schon die gewünschte Konsistenz hat. Er sollte nicht zu weich werden, aber auch nicht zu hart sein.

SCHRITT 6

Vor dem Servieren streue Parmesan über den Spargel und schneide gewaschene Erdbeeren in dünne Scheiben, die Du dann auf dem Spargel verteilst.

Nun bleibt es Dir überlassen, ob Du in direkt warm isst, oder später Deinen Freunden zum Grillgut anbietest.