

# WEISSER SPARGEL IM BACKOFEN



Weißer Spargel gibt es bei uns nur noch aus dem Backofen. Er ist einfach so viel geschmacksintensiver, als der Spargel aus dem Kochtopf. Und noch dazu ist es super unkompliziert.

Ihr braucht eine Auflaufform mit Deckel. Alternativ kann man die Stangen auch in einer mit Alufolie oder Backpapier abgedeckten Auflaufform machen, die besten Ergebnisse habe ich bisher aber mit einer Glasaufform mit Deckel gemacht.

Vom Garen in Alufolie würde ich eher abraten.

Am Liebsten esse ich ihn dann sehr klassisch mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln.

## ZUTATEN

- 1 kg weißer Spargel
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- n.B. Margarineflocken

## ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen und unten so viel abschneiden, dass der Stengel frisch und nicht mehr holzig ist (meist 1,5 - 2 cm).

Zwischendurch den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorwärmen.

Die Spargelstangen in die Auflaufform legen, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, das Salz und den Zucker darüber streuen, sowie mit einigen Margarineflocken belegen.

Auf mittlerer Schiene ca 40 - 50 Minuten backen, bis sich die Stangen leicht biegen, wenn man sie mittig anhebt.

## SCHMACKOFRÄTZCHENS TIPPS

Spargel hat einen sehr eigenen Geschmack und da ist es nicht ungewöhnlich, dass ihn nicht jede\*r mag. Wenn also nicht alle am Tisch Spargelfans sind, eignet sich bspw. Blumenkohl in den meisten Gerichten als guter Ersatz für die Spargelverächter. Und gerade mit Kindern am Tisch heißt es: anbieten und vorleben, aber nie Druck aufbauen zum Probieren.

Die Spargelstangen mit der Hand zu essen und zu zutzeln kann aber über den Spieltrieb dazu führen, dass vielleicht doch mal probiert wird.

schmacko  
**fratz**

Ernährungsberatung  
Vanessa End  
[www.schmackofratz.info](http://www.schmackofratz.info)