

SPARGEL AUS DER FOLIE

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 1 Std. 15 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 215 kcal

1,5 kg weißer Spargel

¼ Bio-Zitrone

80 g weiche Butter

je 1 kräftige Prise edelsüßes

Paprikapulver, gemahlener

Koriander und Muskatnuss

Salz

schwarzer Pfeffer

Außerdem: 2 große Bögen Alufolie



1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen dann sorgfältig schälen.
 2. Das Zitronenviertel heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Butter mit der Zitronenschale, den Gewürzen, Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut verkneten.
 3. Den Backofen auf 200° vorheizen und die Alufolie mit der glänzenden Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils die Hälfte der Spargelstangen nebeneinander auf die Folie legen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in kleine Stücke teilen und auf die Spargelstangen setzen.
 4. Die Folie über den Spargelstangen zusammenfalten und die Enden gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
 5. Die Päckchen herausnehmen, öffnen und den Spargel mit der Flüssigkeit, die sich in der Folie gebildet hat, auf vier vorgewärmte Teller anrichten. Den Spargel sofort servieren.
- Dazu schmecken Pell- oder Bratkartoffeln und ein frischer Kopfsalat.