

KATES EINFACHE BACKOFEN SPARGEL

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg frischer Spargel (ich nehme Spargel der ungefähr 2 cm dick ist)
4-5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Gewürze nach Belieben: Oregano, Thymian, Paprika oder Kates Mexican Mix oder Kates Balsamico Dressing
1 Backblech mit Dauerbackfolie oder Backpapier

Zubereitung

- 1) Ofen auf 180°C Umluft aufheizen
- 2) Spargel schälen, Schale aufheben in einem Kochtopf.
Ca. 1/2 bis 1 cm am Stiel unten abschneiden und auch in den Topf mit den Spargelschalen geben.
- 3) Geschälten Spargel auf das Backblech legen.
- 4) Spargel salzen, pfeffern und mit euren ausgewählten Gewürzen bestreuen.
- 5) 4-5 Esslöffel Olivenöl darüber träufeln und den Spargel hin- und herrollen bis alles gleichmäßig mit dem Öl und den Gewürzen überzogen ist.
- 6) Nun den Spargel für ca. 20-25 Minuten in Ofen hineinschieben (die Backzeit hängt von der Dicke des Spargels ab. Ich mag meinen noch leicht knackig und bei 2 cm Stärke braucht er ungefähr 20 Minuten).
- 7) Topf mit Spargelschalen und -enden mit Wasser bedecken, 1/4 TL Salz, 10 Umdrehungen Pfeffer, ca. 50 g Butter und geriebenen Muskat dazugeben und 10 Minuten aufkochen lassen danach absieben und die Flüssigkeit aufheben. Wir brauchen ein bisschen davon für unsere Hollandaise Soße und den Rest können wir für eine schnelle Spargelsuppe aufheben oder am besten einfrieren.

TIPP: Wenn du Spargel auf diese Weise zum ersten Mal zubereitest, würde ich vorschlagen, dass du ein kleines Stück Spargel nach ca. 18 Minuten und dann auch nach 20 Minuten mal probierst. Dann kannst du entscheiden, ob er für deinen Geschmack genug durch ist.

KÜCHENSCHMIDE

