Ofen Spargel

4 Portionen

Vorbereitung 10 Minuten | 200° ca. 25 Min. | Vegi | Glutenfrei | Saison Frühling

500g weisse Spargeln 500g grüne Spargeln	Spargeln waschen und schälen.* Dickere Spargeln längs halbieren.
Olivenöl Ahornsirup oder Honig	Spargeln auf ein Blech legen. Olivenöl und Ahornsirup oder Honig darauf verteilen.
	In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25 Minuten bei 200° backen. Als Beilage geniessen oder mit Salat. Nüsse und oder Ei passt auch hervorragend dazu. Du kannst die Ofen Spargeln auch kalt als Salat geniessen oder klein schneiden und wie die Bärlauch Knospen einmachen in Gläser. *Koche den Rüstabfall in Wasser ein, siebe die Flüssigkeit ab und giesse ein bisschen Rahm oder Kokosmilch dazu. Abschmecken und du geniesst eine wunderbare Suppe.