

# Spargel aus dem Ofenmeister

## Zubereitung

Backofen auf **210°C Ober-/Unterhitze** vorheizen.

Spargel und Spargelschalen waschen.  
(habt ihr ganze Stangen, dann natürlich schälen!)

Einen Teil der Schalen in den Ofenmeister legen.

Darüber das Wasser, ein paar Spritzer Zitronensaft und das Salz geben.

Spargelköpfe/-stangen darauf verteilen, mit Zucker bestreuen und Butterflockchen darüber geben.

Nun mit den restlichen Schalen bedecken und den Deckel aufsetzen.

Im heißen Ofen auf der untersten Schiene auf dem Rost einschieben und für ca. **30-40 Minuten** garen. Das hängt von der Dicke des Spargels ab.



SELBSTÄNDIGE BERATERIN

**Eva-Maria Möhrle**  
selbstständige Beraterin

[www.evasgenusswelt.de](http://www.evasgenusswelt.de)

[info@evasgenusswelt.de](mailto:info@evasgenusswelt.de)

## Zutaten

500 g Spargelköpfe (max. 2kg)  
Spargelschale

50 ml Wasser

1-2 TL Zucker

Butterflocken

Zitronensaft

1 Pr. Salz

→ bei mehr Spargel die Wasser- und Zuckermenge anpassen

→ ich persönlich kaufe nur die Köpfe beim Spargelbauern, denn ich mag Spargel schälen überhaupt gar nicht. Dann lasse ich mir aus der Schälmaschine immer Schale mitgeben