

# grüner spargel aus dem Backofen



---

1 kg grünen Spargel

---

unten abschneiden (ca. 1 -2 cm) und waschen.

Ofen auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Spargel auf Backpapier aufs Blech legen. Mit

---

Olivenöl

---

benetzen, mit

---

Salz

---

---

Pfeffer

---

---

Chili

---

---

Salbei

---

würzen. Ich nahm z.B. Knoblauchsatz und Orangepfeffer, getrockneten, klein zerbröselten, getrockneten Salbei und rote Chiliflocken. Außerdem Scheiben von

---

schwarzen Oliven.

---

Alles kein Muß, hier kann nach eigenen Vorlieben fröhlich variiert und ausprobiert werden...

Den fertig gewürzten Spargel für 15 Minuten in den Backofen schieben. Dann mit

---

Parmesan

---

bestreuen (nicht total zu decken, eher berieseln) und ca. 5 Minuten weitergaren, bis der Parmesan geschmolzen bzw. der Spargel den gewünschten Garpunkt hat.

Vor dem Servieren noch

---

gehacktes Basilikum

---

darübergeben.

Gefunden im April 2014 bei [www.arthurstochterkochblog.com](http://www.arthurstochterkochblog.com); sehr lecker! Mit Spargel muß man würztechnisch gar nicht so vorsichtig sein...

Ich machte bei unserer Premiere Schweinefilet dazu, das paßte sehr schön zusammen.

Weitere Anmerkungen von Astrid Paul: „Als Hautgericht macht er sich auch gut mit schwarzen Oliven, gerösteten Pinienkernen und kleinen Tomaten. Reste (welche Reste?) schmecken gut als Salat. Natürlich funktioniert dieses Verfahren auch mit weißem Spargel, dieser braucht allerdings mehr Garzeit.“