

## Spargel aus dem Ofen

Als **Hauptgericht** beim Einkauf 500g Spargel pro Person rechnen. (Je Mund ein Pfund)  
Als **Beilage** reichen 250g gut aus, wenn es z.B. noch Kartoffeln dazu gibt.

### Zutaten

**2 Kg Spargel, weiß oder grün oder gemischt**

**Olivenöl  
2 TL Salz,  
Pfeffer**

### Zubereitung

**Weißen Spargel** sorgfältig von der Spitze an nach unten schälen. **Grünen Spargel** waschen und Stumpf abschneiden

Spargelstangen in eine große Auflaufform geben.

Mit etwas gutem **Olivenöl** begießen und dann die Stangen mischen, bis sie rundum etwas ölig sind.

Salzen und Pfeffern und noch einmal mischen, damit die Stangen gleichmäßig gewürzt sind.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Auflaufform mit Alufolie schließen.

Im Backofen ca. 40 Minuten garen.

*(Je nach Stangendicke auch kürzer oder länger!)*

Super simpel, super lecker und sogar noch super gesund!