

## Bunter Spargel aus dem Ofen

(Für 4 Pers)

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

**Spargel, weiß oder grün  
oder gemischt**

**Olivenöl  
Zitronensaft**

**Salz,  
Pfeffer**

### Zubereitung

**Weißem 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 mit etwas **Zitronensaft** beträufeln 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!