



MEIN GENUSS



## Grüner Spargel aus dem Ofen



**It's a match!**

It's a match! Unsere Kräuter der Provence verleihen jedem Gericht frische Geschmacksnoten!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Den grünen Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden. Falls du dicke Spargelstangen hast, kannst du diese auch halbieren. Den Spargel in kochendes Salzwasser geben und für etwa **10 Minuten** bissfest garen.
- 2 Währenddessen **Balsamico Essig, Olivenöl, Honig, Kräuter der Provence** und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack zusätzlich etwas Honig hinzufügen.
- 3 Den Spargel vorsichtig in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Den Spargel mit der Marinade in ein Gefäß geben und für mindestens **15 Minuten** ziehen lassen.
- 4 Den Ofen auf **180 °C Umluft** vorheizen und Backpapier auf einem Backblech ausbreiten. Den marinierten Spargel auf das Blech geben und für **5-10 Minuten** im Ofen backen. Den Spargel gelegentlich wenden.
- 5 Je nach Belieben, kannst du kurz vor Ende der Backzeit auf die Grillfunktion des Ofens umschalten. Dadurch werden die Spargelstangen etwas knuspriger. Den fertigen Spargel heiß servieren und als Vorspeise oder Beilage genießen.

### Zutaten

1200 g grüner Spargel  
50 ml Balsamico Essig  
50 ml Olivenöl  
2 TL Kräuter der Provence Mischung  
2 EL Honig  
1 TL Steinsalz  
Knoblauchpulver nach Geschmack  
Pfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 20.07.2026.