



Ofen-Spargel mit Nüssen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	500 g
grüner Spargel	500 g
Thymian, frisch	5 g
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Haselnuskerne, ganz	4 EL
Basilikum, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Spargel, Thymian, Olivenöl und Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel im Ofen ca. 25 Min. backen.
3. Inzwischen eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Haselnüsse darin ca. 3 Min. anrösten. Anschließend grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Spargel vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und Haselnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Tomaten-Ciabatta](#) und [Skordalia – Griechische Knoblauchcreme](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	150 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g