

# Weisse Spargeln an Vanille-Butter...eine liebeliche Verführung

Für 2 Personen

## Zubereitung der Spargeln



**400g weisser Spargel** waschen, die Enden abbrechen und den Spargel schälen. Den Spargel in Portionen in zwei Alufolien legen und mit der Vanille-Butter beträufeln...

Wer mag, wie ich zum Beispiel, kann auch noch ein paar kleine **Frühlingskartoffeln** dazu in die Folie legen...

## Zubereitung der Vanille-Butter



**4 EL Butter** in einer mittleren Pfanne schmelzen lassen.

**1 Vanilleschote** längs aufschneiden und das Vanillemark mit dem Messerrücken ausstreichen. Zur Butter geben.



**Rosa Pfeffer aus der Mühle** dazu mahlen



**Mit Himalaya Salz** abschmecken



**Etwas Zitronenschale** dazu reiben



**FrISChe Zitronen-Thymian-Blättchen**, der grüne Farbtupf

Wenn die Spargeln mit der Buttermischung beträufelt sind, die Folie gut schliessen und in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen direkt auf den Rost legen. Je nach dicke der Spargeln und Vorliebe des Bisses **30 bis 40 Minuten** backen.

Eine himmlisch duftende Beilage zu Bio Kalbfleischplätzchen oder Zitronenrisotto! ☺

## Wirkung von Spargeln

- Schleimhitze aus Lunge ausleitend > bei trockenem Husten mit zähem Auswurf
- Blasen feuchte Hitze ausleitend > Diuretisch > bei Blasenentzündung
- Blutdrucksenkend > bei Bluthochdruck