

Spargel im Pergament gegart

Für 4 Personen

600 g weißer Spargel	4 Fleisch-Tomaten	4 TL Ahornsirup
4 TL Olivenöl	1 Knoblauch-Knolle	1 Bund Minze, gehackt
50 g Parmesan, gerieben	30 g Panko	1 Zitrone, Abrieb
Meersalzflocken		

Backofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen.

Backpapier in etwa 40x40 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten der Länge nach halbieren und jeweils 2 Stücke auf die einzelnen Papierbögen mittig auslegen. Die Spargelstangen auf die 4 Bögen verteilen.

Ahornsirup, Olivenöl, jeweils ein Viertel der gehackten Minze und Knoblauch auf die Päckchen geben. Die Päckchen verschließen und mit Küchengarn an beiden Seiten festbinden, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen für 15-20 Minuten backen.

In einer Schüssel Parmesan, Panko und Zitronenabrieb miteinander vermischen.

Nach Ende der Garzeit die Päckchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig öffnen und Parmesan-Brösel-Zitronen-Mix darauf verteilen. Die offenen Päckchen noch für 5-10 Minuten im Backofen goldbraun überbacken.

Lisa Angermann am 21. November 2025