

Gebratener grüner Spargel

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Spargel, grün
- 1 EL Olivenöl, raffiniert

- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ ST Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Balsamico Essig

- 50 g Parmesan, gehobelt

Herstellung:

1. Spargel waschen, 2 cm vom Anschnitt abschneiden und muss nicht sein aber!!... besser! (die letzten 3 cm schälen).
2. Den Spargel in eine große Auflaufform verteilen.
3. Dünn mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 13 Minuten braten.
4. Fertigen Spargel auf einer Platte anrichten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Balsamessig würzen – bzw. leicht vermengen.
5. Parmesan darüber hobeln und lauwarm servieren.

TIPP:

Mit Salzkartoffel als idealem Partner servieren.

