

# Gebratener grüner Spargel, mediterran

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 2 Personen:

500 g	Spargel, grün
40 ml	Olivenöl, raffiniert
50 g	Zwiebel in Dreiecke geschnitten
50 g	Kirschtomaten
50 g	Oliven, schwarz, entkernt
	Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
	Thymian- und Rosmarinzwig
½ ST	Saft einer halben Zitrone
50 g	Parmesan, gehobelt

Herstellung:

1. Spargel waschen, 2 cm vom Anschnitt abschneiden, muss nicht sein aber!!... besser! (die letzten 3 cm schälen) und schräg 4 – 5 mal schneiden.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen.
3. Darin die Spargel 1 Minuten anbraten, den Zwiebel dazugeben und 2 Minuten weiter braten.
4. Tomaten und Oliven hinzugeben, durchschwenken und würzen.
5. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 8 Minuten braten.
6. Aus den Ofen nehmen, mit Zitronensaft abschmecken, den Parmesan unterheben und sofort servieren.

TIPP:

Mit Salzkartoffel als idealem Partner servieren.



Zwiebel

und



Spargel geschnitten