Gebratener Spargel

Der gebratene grüne Spargel ist eine feine Beilage. Mit einer Scheibe Vollkornbrot oder Baguette serviert, aber auch ein vorzügliches Abendessen oder Jause.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

500 g	Grüner Spargel (dünner)
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Schalotte (kleine)
2 TL	Zitronensaft
	Salz
2 EL	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Für den **gebratenen grünen Spargel** den Spargel mit Wasser abspülen und die holzigen, unteren Enden mit einem Messer entfernen. Der Länge nach in 3-4 Zentimeter lange Stück schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und zerhacken.

2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Den grünen Spargel zugeben und etwa 5-7 Minuten rundum braten. Mit Salz würzen und frisch gepressten Zitronensaft beträufeln.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**



Tipp

Zum gebratenen grünen Spargel ein knuspriges Vollkornbrot oder Ciabatta reichen!