

Theresa Baumgärtner

Montag, 3. Juni 2019

Spargel mit Parmesankruste

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, preiswert

Zutaten:

150 g	Parmesan
50 g	gekochter Schinken
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	weiche Butter
etwas	Salz
1 kg	weißer Spargel
1 EL	Zucker
100 g	Wildkräutersalat
1/2	Bio-Zitrone
1/2	Knoblauchzehe
1 Prise	Meersalz
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	weißer Balsamico
40 ml	Olivenöl



Zubereitung:

1. Den Parmesan fein reiben. Schinken in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Weiche Butter mit Parmesan, Schinken und Schnittlauch vermischen und mit Salz abschmecken. Die Würzbutter auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, darauf ein zweites Stück Butterbrotpapier geben und mit einem Rollholz dünn ausrollen und kühlen.
3. Den Spargel schälen und die holzigen, trockenen Enden abschneiden.
4. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4-6 Minuten bissfest garen, er sollte noch sehr knackig sein.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den Spargel abtropfen lassen und in vier Portionen nebeneinander auf ein Backblech verteilen.
7. Die kalte Parmesanbutter in gleichmäßige Stücke schneiden und längs auf den Spargel legen. Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 15 Minuten goldbraun backen.
8. Für den Salat die Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.
9. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein reiben.
10. Zitronenschale mit Knoblauch, Meersalz, Agavendicksaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen.
11. Gratinierten Spargel anrichten und den Wildkräutersalat dazu servieren.

Pro Portion: 537 kcal / 2248 kJ
18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 43 g Fett