

Gebratener grüner Spargel

Knackig und frisch. Gebraten entwickelt grüner Spargel sein volles Aroma. Ein Hauch Zitrone, ein wenig Knoblauch, viel mehr braucht es nicht. So wird der Spargel außen leicht knusprig und bleibt innen herrlich weich und saftig. Das perfekte Gericht für die ersten warmen Tage des Jahres.



Gebratener grüner Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm grüner Spargel | 1 Zitrone |
1,5 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 4 Esslöffel Olivenöl
| 2 Knoblauchzehen



Gebratener grüner Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10-25 Minuten): 1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. 2. Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Die richtige Stelle findest du, indem du das Messer immer wieder ansetzt und dort abschneidest, wo es mit leichtem Druck durchgleiten kann. 3. Grüner Spargel muss in der Regel nicht geschält werden; wenn du etwas dickere Stangen hast, kannst du aber das untere Drittel schälen. 4. Sobald das Wasser kocht, Zucker, Salz sowie eine in Scheibe geschnittene Zitrone hinzugeben. 5. Dann den Spargel vorsichtig ins Wasser geben und ggf. die Hitze herunterdrehen (das Wasser soll leicht aber nicht sprudelnd kochen). 6. Grünen Spargel je nach Dicke vier bis sechs Minuten kochen. 7. Spargel vorsichtig aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. 8. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen schälen und mit der Messerfläche andrücken. 9. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Spargel hinzugeben und zwei bis drei Minuten schwenken, bis der Spargel leicht knusprig wird. 10. Spargel aus der Pfanne nehmen und direkt servieren.

Dazu passt hervorragend: Klassische Sauce Hollondaise, gehobelter Parmesan, [schnelle Hollondaise](#), sowie [Röstbrot](#). Jetzt noch mehr [Rezepte mit Spargel](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 232 Kalorien | 20,3 Gramm Fett | 8 Gramm Kohlenhydrate | 4,8 Gramm Eiweiß