

Gebratener grüner Spargel



spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil

Gebratener grüner Spargel

Zutaten für 4 Personen

1 kg grüner Spargel
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Zitrone

30 g Pinienkerne
Pecorino oder Parmesan, gehobelt

Zubereitung

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Dabei oft schwenken, damit die Pinienkerne nicht anbrennen.

Spargel waschen, das untere Drittel des Spargels schälen, die harten Enden abschneiden. Pfanne erhitzen, Öl hinein geben und den Spargel darin bei hoher Temperatur rundum anbraten, das dauert nur 3-5 Minuten, je nach dem, wie knackig man den Spargel haben möchte. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Käse darüber hobeln und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Den Spargel zu Pasta servieren, auch als Vorspeise lecker, sowie als Beilage zu Fisch.

spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil



Postversand | Verkauf ab Hof Mo-Sa 7-12 Uhr
Marienplatz 1, 93309 Kelheim/Kapfelberg, Tel.: 09405 1492,