

Überbackener Parmesan-Spargel



Zutaten (2 Personen):

- 500 g Spargel (weiss)
- 500 g Spargel (grün)
- 1 TL Zucker
- 100 g Parmesan
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- etwas Kresse
- Salz

Zubereitung:

Weißer Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Den grünen Spargel waschen und ebenfalls von den unteren Enden befreien. In einem Topf ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Den weißen Spargel hineingeben und 8 Minuten kochen.

Dann den grünen Spargel hinzufügen und beide Spargelsorten in weiteren 8 Minuten fertig garen. Den Spargel anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Eine Auflaufform gründlich fetten und den Backofen auf 220 Grad Celsius Umluft vorheizen. Den Parmesan reiben und mit 20 g des geriebenen Parmesans die gefettete Auflaufform ausstreuen. Die Spargelstangen in die Auflaufform schichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und für 8 - 10 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken.

Den Spargel danach aus dem Backofen holen und mit Olivenöl beträufelt sowie Kresse bestreut servieren.

Tipp:

Dazu passt gekochter Schinken

Nährwertangaben: 551 kcal p.P., 15 g KH p.P.