



Gebratener Spargel (Rainer Sass)

Zutaten:

- 500 g weißer Spargel [mehr]
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Parmesankäse [mehr]
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 2 (Bio)- Zitronen

Zubereitung:

Den Parmesankäse hobeln, die Zitronenschale fein abreiben. Die Brühe auf 0,1 Liter einkochen. Den Spargel schälen und in einen Zentimeter dicke und schräg geschnittene Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben unter ständigem Bewegen etwa drei bis vier Minuten braten. Dabei mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Den gebratenen Spargel auf einen Teller geben und mit der Brühe übergießen. Den Spargel dick mit Parmesankäse und Zitronenschale bestreuen.

Guten Appetit wünscht das Team vom Gut Kuhla