

Grüner Spargel in Olivenöl gegart

Für 2 Personen:

16 Stangen grüner Spargel 2 Chilischoten 1 Zitrone
1 Parmesan

Schale von einer Zitrone abschneiden Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Die Chilis halbieren und auch mit zum Öl geben.

Das Ende der Spargelstangen abknicken und die Stangen mit in die Pfanne legen.

Bei nicht zu hoher Hitze garen bzw. leicht braten.

Zwischendurch wenden Nach ca. 9 Minuten testen, ob der Spargel gar ist und die Stangen aus der Pfanne holen. Auch die Schale und die Chilis aus der Pfanne holen ev. auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitronenschale nochmal klein schneiden und zusammen mit den Chilis über dem Spargel verteilen In die Pfanne zu dem Öl noch Zitronensaft geben und etwas Parmesan hobeln. Die Sauce über dem Spargel verteilen.

Steffen Henssler am 04. Januar 2021