

Grüner Spargel in Parmaschinken



- **Küche:** Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine tolle, warme Vorspeise, „herrlich italienisch“, Natur belassen, einfach, schnell.

Zutaten

- 16 -20 Stangen frischer, grüner Spargel (4 - 5 Stück p. P.)
- 4 Scheiben feiner, luftgetrockneter Parmaschinken
- 4 kleine Rosmarinzweige
- 4 Sardellenfilets
- 50 g kalte Butter
- Saft 1 Zitrone

Zubereitungsart

Schritt1

Den grünen Spargel herkömmlich im unteren Drittel schälen und p. P. jeweils 4 - 5 Stück bündeln.

Schritt2

In die Mitte den Rosmarinzweig und die Sardelle geben, die dann für den unvergleichlichen Geschmack sorgen.

Schritt3

Mit dem Parmaschinken umwickeln und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Etwas frisch gemahlenen Pfeffer und Zitronensaft darüber geben und einige Butterflöckchen verteilen.

Schritt4

Für ca. 20 - 25 min. bei 175° C, mit einer Silberfolie abgedeckt, in den Ofen schieben. (Kommt auf die Größe / Dicke des Spargels an)

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Den ausgetretenen Fond abgießen, mit dem restlichen Zitronensaft ergänzen und mit der kalten Butter, verrühren „aufmontieren“ und über den Spargel geben.

Rezeptart: Warme Vorspeisen **Tags:** grüner spargel, ostern, parmaschinken

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)190
- Fett (g)13
- KH (g)4
- Eiweiss (g)15
- Ballast (g)3
- Zucker (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruener-spargel-in-parmaschinken/>