

## 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 gemahlener 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/>