

SPARGEL REHM

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG FÜR GRÜNSPARGEL:

- Grünspargel bitte nicht kochen, sondern **in der Pfanne braten!**
- 1. Das untere Drittel schälen, anschließend den Spargel waschen.
Bitte nichts mehr abschneiden!
- 2. Spargelstangen in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- 3. Etwas Öl oder Butter in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen und die Spargelstücke kurz anbraten.
- 4. Salz, Pfeffer, evtl. etwas Suppenpulver (Tellofix plus = ohne Geschmacksverstärker und ohne Hefe-Extrakt) zugeben und mit Sahne ablöschen.
- 5. Noch ca. 5 – 10 Minuten garen, bis der Spargel bissfest ist (bitte nicht zu lange!).

In dieser Spargel-Sauce kann man dann entweder Schmelzkäse, geriebenen Käse (Emmentaler, Gouda, Parmesan) oder, etwas würziger, kleingeschnittenen Gorgonzola schmelzen und das Ganze schließlich auf gekochte Bandnudeln geben.
Schmeckt köstlich!

Guten Appetit!