

Rezept

Glasierter Spargel

Ein Rezept von Glasierter Spargel, am 14.12.2025

Zutaten

1 kg	weißer Spargel	3 EL	Rapsöl
1 EL	Sesamöl		Salz
1 TL	Zucker	1	Knoblauchzehe
3 EL	helle Sojasauce	100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Petersilienblättchen		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden. Stangen längs halbieren. Beide Ölsorten erhitzen, Spargel, Salz und Zucker zufügen. Knoblauch schälen, dazupressen. Spargel andünsten, bis er glänzt.
2. Sojasauce und Brühe angießen. Spargel in 8-10 Min. bissfest garen. Petersilie untermischen. Glasierten Spargel als Beilage zu Kurzgebratenem servieren.