

Rezept

# Gratinierter weißer Spargel

Ein Rezept von Gratinierter weißer Spargel, am 20.06.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> weißer Spargel	Salz
<b>1 Prise</b> Zucker	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>6 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	<b>100 g</b> parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Den Spargel schälen, dabei holzige Enden abschneiden. In einem großen Topf Wasser aufkochen. Kräftig salzen und mit 1 großen Prise Zucker leicht süß abschmecken. Spargelstangen je nach Dicke in 10-12 Min. (für normal dicke Stangen) fast weich kochen.

---

3. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Zitrone halbieren, 2-3 EL Saft aus einer Hälfte auspressen, mit Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Die andere Hälfte in Spalten schneiden. Den Parmesan reiben.

---

4. Backofen auf 240° Umluftgrillen oder Grillen vorheizen. Spargelstangen aus dem Topf heben, abtropfen lassen und flach nebeneinander auf eine große oder vier kleine ofenfeste Formen oder Platten verteilen. Mit der Hälfte der Sauce beträufeln, mit Parmesan bestreuen. Auf der 2. Schiene von oben im Ofen in einigen Min. hellbraun überbacken. Dabei den Spargel beobachten, denn sobald er einmal anfängt braun zu werden, verbrennt auch der Käse schnell.

---

5. Spargel mit Petersilie bestreuen, mit der restlichen Sauce beträufeln und mit den Zitronenschnitzen garnieren.