

Rezept

# Schnell gebratener Spargel zu Bündner Fleisch

Ein Rezept von Schnell gebratener Spargel zu Bündner Fleisch, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> grüner Spargel	<b>3 EL</b> Rapsöl
<b>2 EL</b> Walnussöl	Salz
schwarzer	Pfeffer
<b>100 g</b> Bündner Fleisch	Sesamfladen (wahlweise Stangenweißbrot)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, nur das untere Drittel schälen, holzige Enden entfernen. Die Stangen schräg dritteln. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden in 7-10 Min. bissfest braten. Das Bratöl abgießen.

---

2. Den Spargel mit Walnussöl beträufeln, salzen und leicht pfeffern. Mit Bündner Fleisch und Brot anrichten.