Rezept

Spargel im Schinkenmantel

Ein Rezept von Spargel im Schinkenmantel, am 16.06.2025

Zutaten

500 g	grüner Spargel
1 TL	Zucker
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
	Salz
120 g	roher luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben (z. B. Parma- oder Serranoschinken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 2 g F, 7 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und quer halbieren, für dieses Rezept nur die oberen Hälften nehmen, die unteren Hälften anderweitig verwenden, zum Beispiel für Salat oder Risotto. Die Spargelstangen in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 2 - 3 Min. sehr bissfest dämpfen.

2. Inzwischen auf einem Teller den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Spargelstangen in der Marinade wenden und darin 10 Min. ziehen lassen.

3. Die Schinkenscheiben quer halbieren. Die Spargelstangen aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und darin einrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstangen rundherum anbraten, bis sie und der Schinken ganz leicht gebräunt sind. Die Spargelstangen auf einer Servierplatte anrichten und servieren.