

Rezept

Spargel mit Knusperbröseln

Ein Rezept von Spargel mit Knusperbröseln, am 01.10.2023

Zutaten

500 g weißer Spargel	Salz
50 g altbackenes Weißbrot oder Mehrkorntoast	40 g Parmesan
¼ Bund Petersilie	¼ Bio-Zitrone
Pfeffer	5 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen sorgfältig schälen. In einem weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spargel darin ca. 5 Min. vorkochen. Herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Spargelstangen dann dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form legen.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Brot entrinden und in kleine Stücke zupfen. Den Parmesan ebenfalls entrinden und fein reiben. Die Petersilie waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Zitronenviertel heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
3. Brotstücke, Käse, Petersilie und Zitronenschale mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl gründlich unterrühren und die Brotmasse gleichmäßig auf den Spargelstangen verteilen. Dann den Spargel im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Brösel knusprig braun sind. Den Spargel heiß servieren. Dazu schmeckt Brot und ein kleiner Salat.