

## Rezept

# Spargelspitzen mit Parmesan

Ein Rezept von Spargelspitzen mit Parmesan, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>12</b>	grüne Spargelspitzen (den übrigen Spargel anderweitig verwenden)		Salz
		<b>ca. 80 ml</b>	Walnussöl
<b>50 g</b>	Parmesan am Stück	<b>12 kleine</b>	Spieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 8 kcal

## Zubereitung

1. Die Spargelspitzen in kochendem Salzwasser in ca. 4 Min. bissfest garen. Den Spargel herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Den Parmesan fein reiben und auf einen Teller geben. Das Walnussöl in eine flache Schale gießen. Die Spargelspitzen der Länge nach auf Spieße stecken, durch das Öl ziehen und im Parmesan wälzen.