

Rezept

Zweierlei Spargel aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Zweierlei Spargel aus der Heißluftfritteuse, am 12.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel

1 Dosierlöffel Olivenöl

2 EL Parmesanspäne

500 g weißer Spargel

100 g luftgetrockneter Schinken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 150 kcal, 8 g F, 15 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Beide Spargelsorten schälen, den weißen auf ganzer Länge, den grünen nur im unteren Drittel.

2. Spargel und Olivenöl in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben, in 12 Min. bissfest garen. Ist der Spargel noch zu fest, die Garzeit einfach um ein paar Minuten verlängern.

3. Inzwischen den luftgetrockneten Schinken in Stücke schneiden und für weitere 2 Min. mit dem Spargel garen. Spargel und Schinken auf Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.