

DER SCHNELLSTE SPARGEL DER WELT



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN SPARGEL

- 2 kg Spargel
- Salz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Dill
- 2 Schalotten
- 200 g Butter
- Pfeffer
- Zucker

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 79 kcal
- 1 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Spargel schälen, von holzigen Enden befreien. Erst quer halbieren, dann der Länge nach halbieren. In eine Schale geben und mit Salz bestreuen, sodass sie Salz ziehen.
2. Inzwischen die Zitrone heiß abspülen und trocken tupfen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Ästchen abzupfen und grob schneiden. Die Schalotten schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. 100 g Butter in eine große Pfanne geben und darin etwas braun werden lassen. Die Schalotten zugeben und darin glasig dünsten. Die Spargelstücke samt ausgetretenem Sud zugeben und zugedeckt 7 Minuten dünsten.
4. Zitronensaft und -schale sowie die restliche Butter zugeben und vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Dill anrichten und servieren.



REISER RÄT

Kochen Sie nachhaltig und verwenden Sie am besten alles von den gesunden Spargelstangen!

Die Enden und Schalen lassen sich beispielsweise auskochen – der Sud dient als Basis für eine Suppe oder kann auch pur getrunken werden. Er enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

