



Gebratener grüner Spargel mit Manchego

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Rucola	100 g
Öl	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Manchego	75 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder

1. Spargel waschen und holzige Enden entfernen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern.
2. In einer Pfanne oder Grillpfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Spargel in die Pfanne geben, salzen und unter gelegentlichem Wenden ca. 6–8 Min. kross braten.
3. Derweil in einer Schüssel Balsamico mit Olivenöl mischen und Rucola unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spargel auf einer Platte anrichten und Rucola darauf verteilen. Mit übrigem Dressing beträufeln und Manchego frisch darüberhobeln. Gebratenen grünen Spargel mit Manchego servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	194 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	17 g