



Spargel in Schinkenmantel mit Parmesandip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------------|
| grüner Spargel | 1 Bund |
| Salz | |
| Parmesan | 40 g |
| Tomaten, getrocknet | 40 g |
| Basilikum, frisch | 12 g |
| Schmand | 150 g |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Parmaschinken | 14 Scheiben |
| Olivenöl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Im kochenden Salzwasser ca. 3–5 Min. bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Parmesan reiben. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Schmand mit Parmesan, Tomatenmark, Basilikum und Tomaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spargelstangen jeweils eng in 1 Schinkenscheibe wickeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spargelstangen ca. 3–4 Min. rundherum knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder abgekühlt mit dem Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 215 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 16 g |