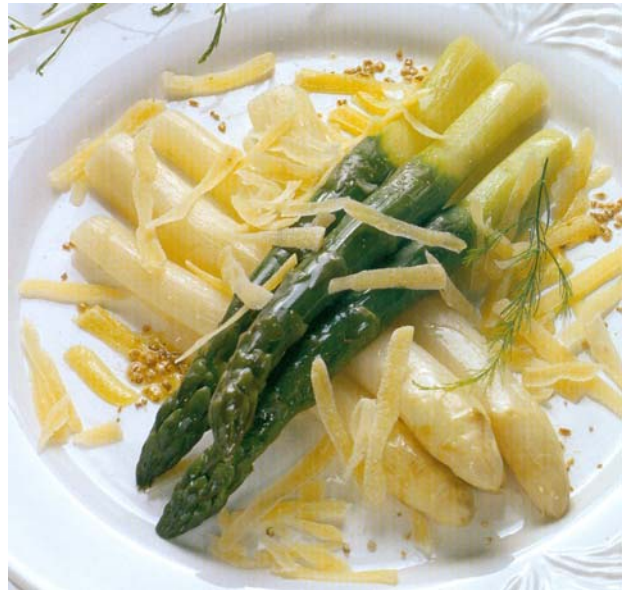


# Spargel auf Italienische Art

4-Personen

## Zutaten:

- 16 - dicke weisse Spargeln
- 16 - dicke grüne Spargeln
- etwas - Kräutermeersalz
- etwas - frisch gemahlener Pfeffer
- 100 - gr gehobelter Parmesan
- 6 - EL Olivenoel extra nativ
- etwas - Sesamsamen



## Zubereitung:

Den weissen Spargel schälen, die obere Hälfte eher sparsam, die untere eher grosszügiger, bis alle holzigen Stellen entfernt sind.

Die Schnittstellen grosszügig abschneiden.

Beim grünen Spargel verholzten Teil grosszügig abschneiden, den unteren Teil schälen.

Im schwach gesalzenem erhitzten Wasser die weissen Spargeln zugeben, etwas 12-Minuten bei schwacher Hitze kochen, nun grüne Spargeln zugeben und weitere 6-8 Minuten köcheln.

Spargeln auf vorgewärmte Teller anrichten, Parmesan darüber streuen, Sesamsamen zum Olivenoel geben, über den Spargel träufeln.

Sofort servieren

Variante:

Den Backofen mit starker Oberhitze vorheizen. Die Teller kurz in den Ofen stellen und den Parmesan schmelzen lassen.