

Bärenstark gekocht



Gebratener Vanille-Spargel (für 4 Personen)



Zutaten

500g weißer Spargel
 2 EL Puderzucker
 1 EL Butter oder Rapsöl
 Prise Salz
 Prise Pfeffer
 1/2 TL Vanille

Zubereitung

1. Den Spargel schälen und ggf. holzige Enden entfernen
2. Längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden
3. Butter in einer Pfanne zerlassen, den Puderzucker hinzugeben und bei kleiner Flamme leicht karamellisieren
4. Die Spargelstücke hinzufügen, Salzen und unter Rühren ca. 8 Minuten noch leicht bissfest anbraten
5. Den Spargel mit gemahlenem Pfeffer und Vanille abschmecken
6. Heiß servieren

TIPP: Mit etwas Vinaigrette versehen kann der gebratene Spargel auch als lauwarmer Salat serviert werden

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
 Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds