

Grüner Spargel „Herbas Pratensis“

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 1 Prise Meersalz
- Olivenöl
- 4 – 5 Tl Wildkräuter-Pesto „Herbas Pratensis“

Waschen Sie den Spargel und schneiden das untere holzige Ende ab.

Den Spargel gut trocknen und mit Olivenöl in einer Pfanne, je nach Dicke, bei mittlerer Hitze ca. 10 – 15 Minuten braten. Am Ende der Garzeit, geben Sie noch eine gute Prise Meersalz hinzu. Nehmen Sie anschließend den gebratenen Spargel aus der Pfanne, legen diesen auf eine Platte und bestreichen ihn mit ca. 4 – 5 Tl Pesto... Probieren Sie dieses Rezept auch mal mit Porreestangen! Auch diese lassen sich wunderbar in Olivenöl braten... Sie sind auch sehr lecker und vor allen Dingen auch sehr gesund.

Guten Appetit!