

Italienische Rezepte

Überbackener Spargel - Asparagi Con Prosciutto

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Italien, Schinken, Spargel

1	kg	Grüner Spargel	4		Scheib. Fontina-Käse (ersatzweise
		Salz			- Bergkäse)
1	Teel.	Zucker	100	ml	
1	Teel.	Fett für die Platte	1	Essl.	Brühe
6		Scheib. Parmaschinken	1	Teel.	Butter oder Margarine Grob gemahlener Pfeffer

Überbackener Spargel:

Das untere Ende vom Spargel abschneiden (etwa 3 cm). Reichlich Wasser mit Salz und Zucker aufkochen.

Spargelstangen darin etwa zwei Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Spargelstangen auf eine gefettete ofenfeste Platte legen.

Schinkenscheiben darüber legen. Käse in Stücke schneiden und auf dem Schinken verteilen. Brühe zugießen.

Fettflöckchen und groben Pfeffer darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 15 Minuten backen (pro Portion ca. 150 Kalorien, 11 g Fett).

Dazu: italienisches Brot - Bruschetta