



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