

Gebratener Schinken-Spargel

Frischkäse-Creme:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)
200 g Doppelrahm-Frischkäse
etwas Worcestersoße
etwas Salz

Schinken-Spargel:

1 kg weißer Spargel (etwa 16 Stangen)
16 Scheiben Parmaschinken (etwa 220 g)
etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
etwas frisch gemahlener Pfeffer



etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipp:

- Wenn Sie grünen Spargel umwickeln, beträgt die Garzeit nur etwa 10 Min.

1. Frischkäse-Creme: Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Crème fraîche, Frischkäse und Worcestersoße in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Creme mit Salz abschmecken und die Frühlingszwiebelringe unterheben.

2. Schinken-Spargel: Spargel schälen. Jede Spargelstange mit einer Schinkenscheibe großflächig umwickeln. In einer großen Bratpfanne etwas Öl erhitzen. Den Schinkenspargel portionsweise unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Min. in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten.

3. Schinken-Spargel mit Pfeffer würzen und mit der Frischkäse-Creme servieren.

Pro Portion / Stück: E: 21 g, F: 36 g, Kh: 10 g, kJ: 1.873, kcal: 448