

Grüner Spargel im Speckmantel

- für 4 Personen -

Zutaten:

500 g grüner Spargel
100 g magerer Schinkenspeck

Zubereitung:

Spargel schälen und halbieren, dass ca. 10 cm lange Stangen entstehen (Schale und anfallende Endstücke können für eine Spargelsuppe verwendet werden) · jeweils 3 Stangen mit Speck umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren · die entstandenen Pakete auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben · bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene grillen (nach jeweils 5 Minuten Grillzeit die Pakete wenden)

Nährwertangaben:

1 Portion = 117 kcal, 4 g Ball., 28 mg tier. Chol.
0 KHE