



Stangenspargel mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 406 kcal / 1693 kJ
Eiweiß: 12,5 g Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 12 g

Zubereitung:

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelschalen mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und ca. 20 Minuten kochen. Spargelschalen abgießen, Spargelwasser auffangen und zurück in den Topf geben. Spargelwasser leicht salzen und den Spargel hineingeben. Zugedeckt ca. 12-15 Minuten je nach Dicke der Stangen garen.

2. Walnüsse hacken. 20 g Butter bei mäßiger Hitze schmelzen und die Walnüsse darin kurz rösten. Übrige Butter zerlassen. Spargel aus dem Kochwasser heben und zusammen mit den Walnüssen und der zerlassenen Butter anrichten.

Als Beilage dazu dünn geschnittenen rohen Schinken (z.B. Katenschinken, Serranoschinken oder Parmaschinken) reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

2 kg weißer Stangenspargel
Salz
80 g kalifornische Walnüsse
100 g gesalzene Butter