

Gebratener Spargel (Beilage zu Fleisch oder Fisch)

Zutaten:

1,5 kg weißer oder grüner Spargel
ca. 3 EL sehr mildes
Oliven- oder Walnussöl
Salz
Zucker

Zubereitung:

Den frischen Spargel waschen, schälen und die Enden schräg abschneiden.
Die Spargel schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
Das sehr milde Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin goldbraun anbraten.
Mit Salz und Zucker abschmecken.
Den gebratenen Spargel auf ein Tuch geben, um überschüssiges Fett zu entfernen.