

Überbackene grüne Spargeln mit Rohschinken



Zubereitungszeit

20 Minuten + 12 Minuten im Ofen backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 430 kcal

Eiweiss: 23 g

Fett: 33 g

Kohlenhydrate: 7 g

Zutaten für 4 Portionen

- 1.2 kg grüne Spargeln
- Salz
- 180 g Pizoler Rohschinken
- 2.5 dl Vollrahm
- 40 g geriebener Parmesan
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Haselnüsse

Zubereitung

1. Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Spargeln in Salzwasser 5 Minuten kochen. Herausheben und in ofenfeste Formen geben. Backofen auf 180 °C vorheizen. 3 Tranchen Rohschinken fein schneiden. Mit Rahm und Parmesan mischen. Guss mit Pfeffer würzen und über die Spargeln giessen. Spargeln im Ofen 10–12 Minuten backen. Zum Servieren Nüsse hacken und darüberstreuen. Restliche Rohschinkentranchen darauflegen.