

Grüne Spargelpfanne mit Parmesanflocken

Zarte grüne Spargelstangen, knusprig gebraten mit Knoblauch und abgerundet mit frischen Parmesanflocken — ein schnelles, elegantes Low-Carb-Gericht für den Frühling.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Grüne Spargelpfanne mit Parmesanflocken

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Groß oder wok-geeignet
Schälmesser / Spargelschäler	Für das untere Drittel
Schneidebrett	Zum Zerteilen

Zutaten

Zutat	Menge
grüner Spargel	250 g
Olivenöl	1 EL
Knoblauchzehe	1 Stück
Parmesan (in Flocken)	30 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Zitronensaft	nach Belieben

Schritt-für-Schritt

1. Spargel im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 2. Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackten Knoblauch und Spargel darin 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
 3. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
 4. Auf Tellern anrichten und großzügig mit Parmesanflocken bestreuen.
 5. Sofort servieren — ideal als Hauptgericht oder Beilage.
-

Tipps & Variationen

- Grünen Spargel nicht zu lange garen, damit er bissfest bleibt.
 - Mit gerösteten Pinienkernen oder gehackten Mandeln garnieren.
 - Mit pochiertem Ei oder gebratenem Speck servieren für mehr Sättigung.
-

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 39).
