



Karamellierter Spargel mit Erdbeeren und Vanilleeis

Spargel schälen und in schräge 1 cm starke Scheibchen schneiden. Erdbeeren waschen, abzupfen, vierteln oder achteln.

Spargel in wenig Wasser mit Zucker und Salz kurz bissfest kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen, mit dem Orangensaft ablöschen, leicht reduzieren. Spargel zugeben und leicht karamellisieren lassen. Erdbeeren, Vanilleeis und Spargel auf einem Teller anrichten. Wer mag, kann mit Minze oder Melisse garnieren.



Zutaten für 2 Portionen:

Arbeitszeit	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit	ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 352

200 g Spargel, weißer

Salz

Zucker

120 g Erdbeeren

20 g Butter

2 EL Zucker

2 EL Orangensaft

4 Kugel/n Eis, Vanille

Rezept von: gypsy0201



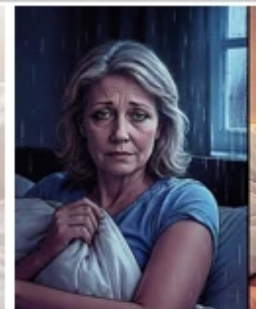
ersehen diese
ing



Nur wenige Deutsche kennen
den wahren Wert dieser
Technologie
geldborsedigital



Dieses Einschlaf-Pflaster lässt
Sie schlafen wie ein Baby (kein
Melatonin)
Gesundheitsjournal



Statt Melatonin: I
bringt den natürl
Schlafrhythmus :
Gesundheitsjournal