

Grüner Spargel mit Schinken und Joghurt- Kräuter Sauce für 3 Personen

Zutaten: 1 Bund grüner Spargel, 1 Pkg Champignon, 1 Joghurt Natur, 6 Scheiben magerer Schinken, 1 rote Paprika, frische Kräuter, Schnittlauch, Petersilie, Kräutersalz und Salz, Olivenöl.

Zubereitung: Spargel waschen und putzen, in Salzwasser kurz kochen, (die Spitzen sollten noch herausragen) so dass der Spargel noch knackig ist. Danach den Spargel mit Schinken umwickeln und in der Pfanne mit Olivenöl ganz kurz anbraten.

Die Champignons waschen und halbieren und auch ganz kurz anbraten. Kann man auch in derselben Pfanne, wo der Spargel drinnen ist, mitbraten. (zugleich)

Etwas Joghurt mit Kräutersalz und Salz würzen und die frisch geschnittenen Kräuter daruntermischen.(Schnittlauch und Petersilie)

Die Paprika roh in Ringe schneiden und als Dekor auf den Teller geben.

Die Joghurtsauce über den Spargel geben, wie es euch gefällt.

Ich wünsche euch gutes Gelingen. Dies ist ein Glyx Rezept!