



Grüner Spargel gebraten

Zutaten (1 Portion):

6 - 8 Stangen grüner Spargel

2-3 EL Olivenöl

1 - 2 TL brauner Zucker

Salz und Pfeffer nach Geschmack

etwas geriebene Muskatnuss

1,5 -2 EL schwarzer Balsamico-Essig

Den Spargel im unteren Drittel schälen und unten ca. 1cm abschneiden.

Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel 3 - 5 Minuten mit Rühren anbraten, dann salzen und pfeffern und danach den braunen Zucker darüber geben. Weiter braten lassen und ab und zu wenden.

Etwas geriebene Muskatnuss über den Spargel geben sowie den Balsamico-Essig.

Diesen ein paar Minuten unter weiterem Wenden reduzieren lassen (dicker werden lassen).