



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Caramelisierte Spargeln

Rezept. Fooby und Foto: Miriam

Zutaten: 4 Personen

75 g Zucker

2 EL Wasser

2 EL Wasser

500 g weisse Spargeln, geschält,

1 Bio-Orange, abgeriebene Schale, ganzer Saft

½ TL Salz

wenig Pfeffer



Zubereitung:

Spargeln in siedendem Salzwasser knapp weichkochen, herausnehmen. Für den Karamell Zucker und Wasser in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Orangenschale, -saft und Wasser begeben, Karamell bei mittlerer Hitze auflösen. Spargeln begeben, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, Deckel entfernen, offen ca. 10 Min. fertig köcheln.

Tip. Spargeln können auch vorbereitet werden, in Salzwasser weichkochen und dann kurz ins kalte Wasser. Muss aber im Kühlschrank aufbewahrt werden.