

Low Carb Spargel Rezept mit Rohschinken



Zutaten (für 2 Personen)

500–600 g weisser Spargel

1 Liter Gemüsebouillon

1 kleine Zwiebel

1 EL Kokosfett oder Olivenöl

100 ml Rahm

50 ml Weisswein (optional)

40 g Parmesan, frisch gerieben

60 g Rohschinken

1 EL Schnittlauch

1 EL Petersilie

1–2 TL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Spargel schälen, Enden abschneiden und in Bouillon 10–15 Minuten bissfest kochen.

Zwiebel fein hacken und mit Kokosfett oder Olivenöl glasig anbraten.

Optional mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen.

Rahm dazugeben und Parmesan einrühren, bis die Sauce cremig ist.

Spargel in die Sauce geben und kurz ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch und Petersilie darüberstreuen, Rohschinken darauflegen.

Nährwerte (pro Person)

450–550 kcal | 20–25 g Eiweiss | 30–35 g Fett | 10–15 g Kohlenhydrate



Bei Fragen – nicht verzagen – Marianne fragen!

079 644 10 42