

## Frühlingsgenuss: Grüner Spargel mit Parmesan – lecker & gesund



Gebratener grüner Spargel mit Parmesan ist nicht nur lecker und schnell zubereitet, sondern auch sehr gesund. Grüner Spargel ein gesundes Lebensmittel, das reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, Mineralstoffen und entzündungshemmenden Verbindungen ist. Es ist ein ideales Lebensmittel für eine gesunde Ernährung und kann in vielen verschiedenen Gerichten verwendet werden. Unser Spargel-Tipp:

### ..... Zutaten für ca. 4 Portionen Zutaten grüner Spargel .....

500 g	grüner Spargel
2 EL	neutrales Pflanzenöl
1	Knoblauchzehe, gehackt
1/4 Tasse	geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung grüner Spargel:

- 1.** Den Spargel waschen, trockentupfen und nur die Enden abschneiden.
- 2.** Eine Pfanne erhitzen und das Pflanzenöl hinzufügen.
- 3.** Gehackten Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis er duftet. Er darf nicht schwarz werden, sonst wird er bitter.
- 4.** Nun den Spargel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten, bis er zart und leicht gebräunt ist (ca. 10 Minuten).
- 5.** Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den geriebenen Parmesan über den noch heißen Spargel streuen und servieren.



**Tipp:** Ihr könnt auch Zitronensaft oder geröstete Pinienkerne hinzufügen, um dem Gericht zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Guten Appetit!



### Deshalb ist grüner Spargel so gesund:

- **Weniger Kalorien:** Grüner Spargel hat weniger Kalorien als weißer Spargel und enthält keine Fette oder Cholesterin. Das macht ihn zu einem idealen Lebensmittel für Menschen, die ihr Gewicht kontrollieren möchten.
- **Reich an Ballaststoffen:** Grüner Spargel ist reich an Ballaststoffen, die helfen, den Darm gesund zu halten und Verstopfung zu verhindern.
- **Enthält Antioxidantien:** Grüner Spargel enthält Antioxidantien wie Vitamin C, E und Beta-Carotin, die helfen, freie Radikale zu neutralisieren und das Immunsystem zu stärken.
- **Enthält Mineralstoffe:** Grüner Spargel enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen, die für eine gesunde Ernährung notwendig sind.
- **Wirkt entzündungshemmend:** Grüner Spargel enthält Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
- **Regt die Verdauung an:** Grüner Spargel enthält Asparaginsäure, die die Ausscheidung von Giftstoffen und überschüssigem Wasser aus dem Körper fördern kann. Das kann dazu beitragen, das Verdauungssystem zu entlasten.