

Spargel – ein smarter und schlanker Genuss!

Weißer und grüner Spargel war bereits in der Antike beliebt: Im alten Griechenland wurde es als harntreibende Arznei eingesetzt. Warum? Wegen seines hohen Kaliumgehalts und der Aminosäure Asparagin – beides wirkt entwässernd.

Zudem ist Spargel mit nur 13 kcal per 100 g sehr kalorienarm aber trotzdem reich an Vitamin A, C, B1, B2 und B9 als Folsäure. Aus der Sicht der chinesischen Diätetik wirkt Spargel über die Unterstützung der Lungen- und Nierenfunktionskreise entzündungshemmend und abwehrstärkend.

Und ganz wichtig: Bei all diesen positiven Eigenschaften schmeckt Spargel auch noch superlecker.

Hier kommt eines meiner Lieblingsrezepte für euch:

Zutaten

- 300 g Spargel
- 40 g Rucola
- 3 Cocktailtomaten
- 40 g Olivenöl
- 2 EL Bärlauch
- 2 EL Petersilie
- 10 g Pinienkerne
- 1/2 TL Honig
- 110 g Feta

Zubereitung

Geschälten Spargel in eine Auflaufform legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei **200 Grad Celsius (180 Grad Celsius Umluft) 35-45 Minuten** garen. Bärlauch, Petersilie und Pinienkerne mit dem restlichen Olivenöl und etwas Honig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rucola, Fetakäse und Tomaten anrichten und mit Pesto servieren.

Guten Appetit!