

**Frisch gekocht**  
**Freitag, 28. April 2017**



**Rezept von Alexander Fankhauser**

## **Grüner Spargel mit Parmesan und Tomaten-Sardellen-Crostini**

**35 Minuten/leicht**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

16 Stangen grüner Spargel, 1 Stück Parmesan, 6 reife Tomaten, 4 gehackte Knoblauchzehen, 2 EL gehackte Petersilie, 5 Sardellenfilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Baguette.

### **Zubereitung**

Den Spargel an den Enden leicht schälen, anschließend in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken und beiseite stellen.

Die Tomaten an den Oberseiten kreuzförmig einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen, danach in Eiswasser abschrecken. Die Tomaten schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den gehackten Knoblauch in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, beiseite ziehen und die Tomaten sowie die gehackten Sardellenfilets unterheben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Vom Baguette gleichmäßige Scheiben abschneiden und diese in einer Pfanne in etwas Olivenöl beidseitig knusprig rösten. Abkühlen lassen, dann die vorbereiteten Tomaten darauf verteilen.

Den gekochten Spargel in etwas Olivenöl erwärmen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Parmesanspäne darauf verteilen, kurz im Rohr unter dem Grill gratinieren. Mit den Tomaten-Sardellen-Crostini anrichten.