

Gebratener Spargel

für 2 Portionen:

weißer Spargel	5 Stangen
grüner Spargel	5 Stangen
Frühlingszwiebel	1 Stange
Tomate	2 Stück
Öl	1 EL
Honig	1 TL
Balsamico-Essig (hell)	1 EL
Pinienkerne	1EL
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	



Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen und in ca. 4 cm lange Rauten schneiden.

Bei dem grünen Spargel muss nur das untere Drittel geschält werden. Dann auch diese Stangen in ca. 4 cm lange Rauten schneiden.

Den Spargel in Öl anbraten, dies dauert einige Minuten.

In der Zeit die Tomaten in kochendes Wasser legen, ca. 1 Minute blanchieren und in kaltes Wasser geben. Danach kann die Haut gut abgezogen werden. Das Fruchtfleisch heraustrennen und in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Sobald der Spargel bissfest ist, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Honig würzen.

Sobald der Honig blubbert, wird der Spargel mit Balsamico-Essig abgelöscht. Den Essig etwas einkochen lassen.

Tomaten und Frühlingszwiebeln unterheben.

Das Gericht schmeckt als Gemüsebeilage, Vorspeise oder als Hauptspeise mit Brot.

Guten Appetit wünscht

Genussvoll Essen – Ernährungs- und Diätberatung!