

Spargelragout

Zutaten:

500 g weißer Spargel

500g grüner Spargel

1 Prise Zucker

3 EL Butter

250 ml Schlagobers

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel bis kurz unter die Spitze und grünen Spargel im unteren Drittel sorgfältig schälen und die Stangen schräg in dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Butter heiß werden lassen und zunächst 4–6 Spargel-Spitzen für die Deko sautieren und beiseite geben. Dann die restlichen Spitzen und Spargelscheiben darin schwenken. Mit Obers aufgießen und das Ganze zugedeckt ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, etwas Zucker und frisch gemahlener Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp: Vom Spargel lässt sich alles verwerten: Die Enden und Schalen in 1,5 l Wasser mit Salz, etwas Zucker und 1 EL Butter in etwa 20 Minuten köcheln. Danach das Ganze durch ein Sieb schütten, dabei den Spargelfond auffangen und den Abfall weggeben. Dieses Kochwasser ist eine ideale Basis für Spargelsuppe, Spargelrisotto oder eine aromatische Sauce. Es enthält außerdem viele Vitamine und Mineralstoffe.

Portionen: 4- 6

Quelle: Gesund mit Genuss