Rezept

Zitroniges Spargelragout

Ein Rezept von Zitroniges Spargelragout, am 28.04.2024

Zutaten

1,5 kg	weißer Spargel (oder Spargelbruch)
1 EL	Maismehl
	Salz
1/2 TL	gemahlener Koriander
100 g	Sahne
1 EL	Butter
250 ml	Spargelbrühe
	weißer Pfeffer
1/2	Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Schale und Enden für eine Brühe verwenden. Die Spargelstangen in 4-5 cm lange Stücke teilen und die Spitzen beiseitelegen.

2. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen, die Spargelstücke ohne die Spitzen darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Maismehl bestäuben und die Brühe angießen. Den Spargel mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Koriander würzen.

3. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und zum Spargel geben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten, nach ca. 3 Min. die Spargelspitzen dazugeben. Wenn nötig, noch etwas Brühe oder Wasser dazugießen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Die Sahne steif schlagen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und übrigem gemahlenen Koriander würzen. Die Sahne unterziehen.