

Rezept

Spargel-Möhren-Pfanne

Ein Rezept von Spargel-Möhren-Pfanne, am 09.06.2026

Zutaten

250 g grüner Spargel	250 g Möhren
3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)	2 EL Öl
70 ml Gemüsebrühe	2 EL Limettensaft
1-2 TL Sambal Oelek	2 EL Sojasauce
1 TL Ahornsirup	1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und putzen, erst in dünne Scheiben, diese in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 1 cm lange Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen. Spargel und Möhren darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 4 Min. braten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben, 1 Min. weiterbraten.
3. Die Brühe mit Limettensaft, 1 TL Samba Oelek, Sojasauce und Ahornsirup verrühren, zum Gemüse geben und kräftig aufkochen lassen. Mit Limettenschale, Salz und Sambal Oelek abschmecken.