

Rezept

# Spargel-Möhren-Pfanne mit Meerrettich

Ein Rezept von Spargel-Möhren-Pfanne mit Meerrettich, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> weißer Spargel (ersatzweise Spargelspitzen)	<b>600 g</b> junge Möhren
<b>2</b> rote Zwiebeln	<b>2 TL</b> Zucker
<b>2 EL</b> Butter	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	<b>1 Stück</b> frischer Meerrettich (etwa 2 cm)
<b>100 g</b> Crème fraîche	<b>1 EL</b> Schnittlauchröllchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, Stangen in etwa 5 cm lange Stücke teilen. Möhren schälen und ganz lassen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden.
2. Zucker mit Butter schmelzen, bis er hellbraun ist. Spargelstücke und Möhren darin andünsten, Zwiebeln untermischen. Brühe angießen, salzen und alles zugedeckt etwa 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Spargelspitzen zugeben, in weiteren 6-7 Min. bissfest garen. Meerrettich schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche unter das Gemüse rühren, mit Schnittlauch bestreut servieren.