

## Rezept

# Spargel Primavera

Ein Rezept von Spargel Primavera, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> weißer Spargel	<b>500 g</b> grüner Spargel
<b>100 g</b> Haselnusskerne	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>250 g</b> Kirschtomaten
<b>1 TL</b> Aceto balsamico	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>100 g</b> Baby-Spinat	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 29 g F, 9 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Die Haselnüsse grob hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.
2. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne so lange rösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben, den Spargel darin anbraten, Deckel auflegen. Den Spargel in ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze weich garen. Dabei ab und zu wenden. Spargel mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Zitronenschale zum Spargel geben und ca. 3 Min. weiterbraten. Gemüse in eine große Auflaufform geben und warm stellen.
4. Tomaten mitsamt Rispen waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Tomaten darin ca. 3 Min. braten. Mit Aceto balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Harte Stiele entfernen. Die Tomaten zum Spargel geben. Spargel mit Salz und Pfeffer abschmecken, Spinat unterheben und mit gerösteten Haselnüssen anrichten.