

Rezept

Spargelgemüse

Ein Rezept von Spargelgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

500 g weißer Spargel	200 g junge Möhren
3 Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
4 getrocknete Tomaten (in Öl)	2 EL Butter
150 g Crème fraîche	Salz
Pfeffer	4 Zweige Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen, Enden entfernen. Die Stangen von den Spitzen her schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, in kurze, schmale Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen, schräg in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Die Tomaten klein würfeln.
2. Butter in einem breiten Topf erhitzen. Spargel, Möhren und Frühlingszwiebeln darin 2 Min. andünsten, salzen und pfeffern. Crème fraîche und Tomaten einrühren, 6 Min. garen.
3. Zuckerschoten dazugeben, alles in weiteren 3-4 Min. bissfest werden lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter fein hacken und unter das Spargelgemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beispielsweise als Beilage zu Fisch oder Schweinefilet servieren.