

Rezept

Spargelragout mit Pinienkernen

Ein Rezept von Spargelragout mit Pinienkernen, am 12.06.2026

Zutaten

600 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel
2 EL Butter	1 EL Mehl
200 ml Gemüsefond (Glas; ersatzweise Brühe)	50 g Sahne
2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zucker
2 EL Pinienkerne	3-4 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 35 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Die Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Butter mit dem Mehl verkneten und beiseitestellen.
2. Die übrige Butter in einem breiten Topf erhitzen. Spargel darin bei schwacher Hitze 2-3 Min. andünsten, aber nicht bräunen. Fond, Sahne und Zitronensaft angießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen. Mehlbutter in Flöckchen unterrühren. Spargel zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. bissfest garen.
3. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und grob hacken. Spargel mit Pinienkernen bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.