

Rezept

# Zartweizen-Spargel-Ragout

Ein Rezept von Zartweizen-Spargel-Ragout, am 25.04.2024

## Zutaten

je 6 Stangen weißer und grüner Spargel	<b>1</b> Schalotte
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>200 g</b> Zartweizen (Ebly)
Saft von 1 Orange	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
1/4 Bund glatte Petersilie	Salz
Cayennepfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Weiße Stangen ganz, die grünen nur im unteren Drittel schälen. Den Spargel schräg in ca. 1 cm breite Stück schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
2. Das Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig braten. Zartweizen untermischen und kurz mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen, die Brühe angießen und den Zartweizen zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. garen. Nach ca. 5 Min. den Spargel unterrühren und mitgaren.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Das Ragout mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Petersilie untermischen.