

Rezept

Zartweizen-Spargel-Ragout

Ein Rezept von Zartweizen-Spargel-Ragout, am 06.06.2025

Zutaten

je 6 Stangen weißer und grüner Spargel

1EL Olivenöl

Saft von 1 Orange

1/4 Bund glatte Petersilie

Cayennepfeffer

1 Schalotte

200 g Zartweizen (Ebly)

300 ml Gemüsebrühe (Instant)

Salz

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.