

Mein Tipp... in der Spargelzeit

Grüner Spargel mit Tomaten und Mozzarella für 4 Personen



Zutatenliste:

800 g	grüner Spargel
	Salzwasser oder Gemüsebrühe
½	Zitrone
2 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
½ Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	frische Rahmchampignons
	Saft von einer Zitrone
200 g	Kirschtomaten
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat, Cayennepfeffer und Zucker
400 g	Mozzarella
	Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die unteren Enden des Spargels abschneiden, Salzwasser oder Gemüsebrühe mit der Butter und der Zitronenhälfte in einem Topf zum Kochen bringen und den Spargel darin bei mäßiger Hitze 10-12 Minuten bissfest garen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel glasig anschwitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen.
3. Die Rahmchampignons, putzen, waschen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und kurz mitdünsten.
4. Zum Schluss die gewaschenen Kirschtomaten halbieren, zum Gemüse geben und durchschwenken.
5. Etwas Spargelfond angießen, das Ganze einmal kräftig aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden. Den grünen Spargel anrichten, den Mozzarella in die Soße geben, durchschwenken und gleichmäßig auf dem Spargel verteilen. Mit Basilikum ausgarnieren und sofort servieren. Dazu zwei Scheiben Vollkornbaguette reichen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit diesem köstlichen Spargelgericht. Bis zum Ende der Spargelsaison, dem 24. Juni, sollten die feinen Stangen, ob weiß oder grün, auf keinem Speiseplan fehlen. Sie enthalten eine Menge Vitamin C, Vitamin E, Folat und viele Mineralstoffe. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater