

Rezept der Woche

Spargelpranne mit grüner Sritzpaprika in leckerer Sauce



Zutaten für 4 Personen

- 700 g geschälter weißer Spargel
- 2 grüne Paprika
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 milde Chili-Schoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Frischkäse
- 1 kleines Glas Pesto
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL geriebener Ingwer
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Spargel-grüne Paprika-Symphonie

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilisoten entkernen und fein würfeln.

2. Spargel und Paprika anbraten: Olivenöl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen. Spargel darin ca. 3 Minuten anbraten, dabei leicht salzen und süßen. Paprika, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und weitere 2 Minuten mitbraten.

3. Sauce zubereiten: Etwas Frischkäse Pesto und geriebenen Ingwer in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und kurz aufkochen lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Die Hitze reduzieren und die Sauce etwas einköcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

4. Abschmecken und Servieren: Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren. Die Spargel-Paprika-Pfanne kann als Beilage zu Fleisch oder Fisch serviert oder als vegetarisches Gericht mit Reis oder Quinoa genossen werden.

Guten Appetit!

 **Garlipp-Spargel**[®]

aus Schelldorf bei Stendal

www.garlipp-spargel.de • Tel. 03 93 62 - 8 11 27

Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!

Sie erhalten von 1 kg Spargel mindestens 700 g geschälte Stangen und 300 g Schalen (auf Wunsch).