

Andreas Schweiger Gebratener grüner Spargel mit Kartoffelgemüse und Salat

Montag, 17. April 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

1	Zwiebel
800 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Karotte
100 g	Lauch
1 EL	Butterschmalz
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

50 ml	Gemüsefond
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
etwas	Salz
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch
2 Stiele	Brunnenkresse
6	Radieschen
1 Bund	Rucola



Für den Spargel:

800 g	grüner Spargel
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Schmand

Zubereitung:

1. Für die Kartoffeln die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Rauten schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Dann die Lauchstücke zugeben und das Gemüse weitere ca. 3 Minuten weich dünsten.
4. Für das Salatdressing den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.
6. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
7. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
8. Rucola mit Radieschen, Schnittlauch und Brunnenkresse in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing angießen und alles locker vermischen.

9. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 6 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd ziehen.
11. Die gegarten Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Den Salat mit dem Dressing marinieren.
13. Kartoffeln auf Teller geben, die gebratenen Spargelstangen obenauf geben und jeweils einen Klecks Schmand darauf geben. Den Salat darum herum anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1950 kJ
35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 32 g Fett