Gebratener grüner Spargel mit Reis
REZEPT

# Gebratener grüner Spargel mit Reis



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 15 Min |
| **ZUTATEN** | 10 Stück |
| **PORTION(EN)** | 2 x |

Mit diesem Rezept für gebratenen grünen Spargel wird es auf dem Teller nie langweilig!

## ZUTATEN

- 1 Bund Grüner Spargel (12 Stangen)
- 14 kleine Rispen Tomaten
- 1 Zwiebel
- 30g Butter
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 100ml Gemüsebrühe
- 2 EL Basilikum Pesto
- BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g
- Parmesan nach Belieben

## ZUBEREITUNG

1. Das untere harte Ende vom Spargel abschneiden. Spargel ca. 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, danach mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln.
2. In einer großen Pfanne 30 g Butter erhitzen und den Spargel ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten. Dann die Tomaten, Zwiebeln und den Thymian zugeben und weitere 2 Minuten braten.
3. Danach mit 100 ml Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit 2 EL Pesto beträufeln und vermengen.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten. Spargel und Tomaten daneben anrichten und mit Parmesan bestreuen. Tipp: Dazu passt auch ein frischer Rucolasalat.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 500 kCAL
Protein: 12 g
Fett: 38 g

## KATEGORIEN:

Reissalat, Gemüse, Gut vorzubereiten, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Naturreis Mediterran

## WEITERE REZEPTE



### Reissalat mit Spargel

Zubereitungszeit

13 Min

Zutaten

11 Stück



# Knusprige Hasselback Zucchini

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

6 Stück

---

**Source URL:** *https://de.bensoriginal.com/recipes/gebratener-gruener-spargel-mit-reis*