

Gebratener grüner Spargel mit Reis
REZEPT

Gebratener grüner Spargel mit Reis



ZUBEREITUNGS 15 Min

ZEIT

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](#), [Nurreis 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>