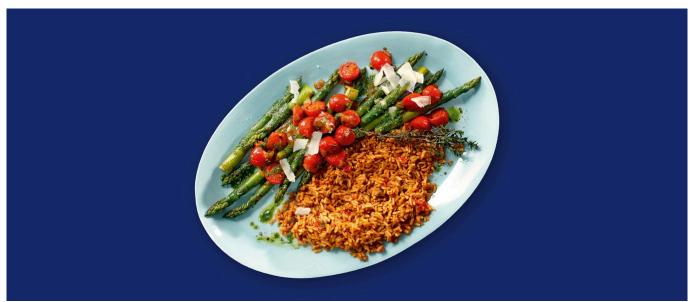


Gebratener grüner Spargel mit Reis REZEPT

Gebratener grüner Spargel mit Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
15 Min
ZUTATEN
10 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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

VERWENDETES PRODUKT



BEN'S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g

MEHR DETAILS

Zum Shop

ZUBEREITUNG

1. 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. 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. 3

Danach mit 100 ml Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit 2 EL Pesto beträufeln und vermengen.

4. 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

MEHR DETAILS



Knusprige Hasselback Zucchini

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

6 Stück

MEHR DETAILS

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