Zartes Gemüse mit Mandelbutter

Spargel-Gerichte

Zutaten (10-12 Personen)

» 1kg Brokkoli
» 1kg Romanesco
» 2kg Spargel (weiß)
» Salz
» 1 Prise Zucker
» 500g Möhre(n)
» 600g Erbsen
» 50g Mandelblättchen
» 150g Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli und Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in einem großen, weiten Topf in kochendem Wasser mit Salz und etwas Zucker zugedeckt ca. 20min garen. In einem zweiten Topf Brokkoli, Romanesco und Karotten in kochendem Salzwasser zugedeckt 8-10min garen. Erbsen ca. 5min mitgaren.

2. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter zufügen und aufschäumen lassen. Gemüse sehr gut abtropfen lassen. Auf einer großen vorgewärmten Platte anrichten und die Mandelbutter darüber geben.

Nährwerte: 240kcal/E9g/F14g/KH17g pro Portion

angelegt am: 19.04.2005 Rezept-Nr: 1820

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke