

Spargelplatte mit Garnelen, Möhren und Zucchini

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 1,5kg Spargel (weiß)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Möhre(n)
- » 1 Zucchini
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 TL Butter/Margarine
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 100g Garnele(n)
- » Zitronensaft
- » 1 EL Öl
- » 2-3 Stiele Basilikum

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker 15-20min garen. Möhre und Zucchini in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Gemüsestreifen zufügen und kurz in der Butter schwenken. Brühe angießen und alles 5-10min dünsten.

3. Garnelen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 3min unter Wenden braten.

4. Spargel und Gemüse abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Warm stellen. Basilikum, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, in Streifen schneiden und Garnelen damit bestreuen. Garnelen mit auf die Platte geben und mit restlichem Basilikum garniert servieren.

Nährwerte: 120kcal/E11g/F4g/KH9g pro Portion

angelegt am: 18.10.2003

Rezept-Nr: 604

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