Spargelragout in Schinken-Bechamel

Spargel-Gerichte » Spargel & Schwein » Spargel & Schinken

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Spargel (grün)
» 400g Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 200g Kochschinken
» 20g Butter/Margarine
» 20g Mehl
» 400ml Instant-Gemüse-Brühe
» 100g Crème fraîche
» 1 Bd. Petersilie
» Estragon

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 10min garen.

2. Schinken in Streifen schneiden. Fett erhitzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Nach und nach Brühe einrühren, aufkochen. Crème fraîche einrühren. Schinken zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel abtropfen lassen und in die Soße geben. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Ragout auf Tellern anrichten und mit Estragon garnieren. Kartoffeln abgießen, mit Petersilie bestreut extra dazu servieren.

Nährwerte: 260kcal/E18g/F10g/KH21g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005 Rezept-Nr: 1715

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