Spargelgemüse mit Linsen

Spargel-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 350g Spargel (grün)
» 350g Spargel (weiß)
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 2 EL Butter/Margarine
» 250g rote Linsen
» 1/2l Instant-Gemüse-Brühe
» 200g Schlagsahne
» Salz & Pfeffer

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Linsen im Sieb waschen und in der Gemüsebrühe zugedeckt 15min garen.

2. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden, bündeln und in Salzwasser 18min garen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Vom grünen Spargel die Enden abschneiden, waschen, bündeln und in Salzwasser 12min garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Lauchzwiebeln waschen, Enden abschneiden und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln darin glasig dünsten.

4. Spargel und Linsen zu den Lauchzwiebeln in den Topf geben, die Sahne angießen und alles etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Dazu frisches Fladenbrot reichen.

Nährwerte: 462kcal pro Portion

angelegt am: 07.03.2007 Rezept-Nr: 2251

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