

Spargelpfanne mit Tomaten & Grüner Sauce

Zutaten für 4 Personen

- 750 g Kartoffeln, gekocht, in 1 cm Scheiben
- 20 g Olivenöl, kaltgepresst
- 5 g Grillgewürz
- 150 g Grie Soß-Kräutermischung (Borretsch, Kerbel, Kresse, Krausepetersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch)
- 300 g Joghurt, Saure Sahne oder Schmand
- 50 g Ei, hart gekocht, gewürfelt
- 10 g Apfelessig
- 20 g Rapsöl, kaltgepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 20 g Olivenöl, kaltgepresst
- 400 g Weißer Spargel, 3-4 cm große, schräge Stücke
- 400 g Grüner Spargel, 3-4 cm große, schräge Stücke
- 80 g Rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- evtl. etwas Spargelfond oder Wasser
- 80 g Tomaten, getrocknet, eingelegt
- 10 g Brauner Zucker oder Honig
- 3 g Steinsalz, unraffiniert
- 0,5 g Pfeffer, gemahlen
- 0,5 g Koriandersamen, gemahlen
- 40 g Kerbel, Blattpetersilie, Rucola oder Wildkräuter (Bärlauch, Löwenzahn, Spitzwegerich)

Rezept des Monats

Mai



Zubereitung

Die gekochten Kartoffelscheiben als Bratkartoffel zubereiten und würzen.

Für die Grüne Sauce die Kräuter verlesen, waschen grob schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milchprodukte nach Geschmack zugeben, mit gewürfeltem Ei, Essig, Öl und den Würzzutaten verfeinern und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Die Spargelstücke in Olivenöl anschwitzen und 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze wenden. Zum Schluss mit getrockneten Tomatenstreifen und Lauchzwiebeln vermengen und mit den Würzzutaten abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Kräuter unterheben und zusammen mit den Backkartoffeln und der Zitronenmayonnaise servieren.

Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter

www.frontcooking-academy.de