



Bruchspargel-Ragout mit Bündnerfleisch und Frühkartoffeln

Zutaten (für vier Portionen)

je 300 g Bruchspargel, weiß und grün

10 g Butter

1 TL Zucker

1 TL Salz

60 g Schalottenwürfel

1 EL Öl

2 EL Maismehl

180 ml Mandeldrink

150 ml Spargelfond

1 Frühlingszwiebel

200 g Frühkartoffeln

100 g Bündnerfleisch

1 EL gehackte Blatt Petersilie

1 EL Sauerrahm

2 EL Chilifäden

Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Weißes Spargel vom Kopf nach unten, grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in kochendem Wasser mit Butter, Zucker und Salz auf den Biss kochen, danach in kleine Stücke schneiden.

Schalottenwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen. Anschließend mit Maismehl bestäuben, einrühren, mit Mandeldrink angießen, glattrühren, mit Spargelfond auffüllen, aufkochen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Röllchen von Frühlingszwiebeln und vorgekochte Spargelstücke hinzugeben. Gekochte, geschälte Frühkartoffeln längs halbieren und hinzugeben. Bündnerfleisch, in feine Streifen geschnitten, einrühren, gehackte Blatt Petersilie und Sauerrahm mit unterziehen und im tiefen Teller anrichten, mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Portion

201 kcal – 9 g Fett – 10 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.