



Gebratener grüner Spargel auf Parmesanpolenta

Zutaten für vier Personen

360 ml Gemüsebrühe
60 g Zwiebelwürfel
120 g feiner Maisgrieß
2 EL geriebener Parmesan
2 EL Schmand
1 TL frisch geriebener Kurkuma
1 EL Olivenöl
400 g gekochter grüner Stangenspargel
180 g Erdbeeren

Garnitur:

75 g Pflücksalatblättchen
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Maisgrieß mit einrühren, aufkochen und köcheln lassen. Frisch geriebenen Kurkuma mit einrühren und Schmand und Parmesan mit unterziehen. Mit nassem Suppenlöffel Nocken abstechen und auf Tellern anrichten.

Gekochten grünen Spargel in heißem Olivenöl ganz kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei den Nocken mit anlegen. Gesäuberte halbierte Erdbeeren rundum mit ansetzen und mit Pflücksalatblättchen und Chiliflocken garnieren.

Nährwert pro Portion

270 kcal – 13 g Fett - 9 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.