



## **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.**