



## Spargel-Süßkartoffel-Spinatragout mit Safransauce

### Zutaten für vier Personen

320 g gekochter weißer Bruchspargel  
300 g Süßkartoffeln  
80 g Schalotten fein gewürfelt  
120 g blanchierter Blattspinat  
1 Frühlingslauch  
2 EL geröstete Pinienkerne

80 g Schalottenwürfel  
2 EL Olivenöl  
1 EL Maismehl  
100 ml Sojadrink  
200 ml Spargelbrühe  
2 Msp gemahlener Safran  
Salz, Pfeffer

### Garnitur:

1 Schale rote Rettichsprossen  
1 TL Chiliflocken

### Zubereitung (circa 35 Minuten)

Süßkartoffeln schälen, säubern, längs halbieren und in heißem Olivenöl angehen lassen. Schalottenwürfel zugeben und mit anschwemmen. In Röllchen geschnittenen Frühlingslauch, blanchierten und grob gehackten Blattspinat sowie in Stücke geschnittenen Spargel zufügen. Geröstete Pinienkerne mit unterziehen.

Schalottenwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Mit Maismehl stäuben, mit Sojadrink angießen, mit Spargelfond auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Safran zugeben, mit einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel, Süßkartoffeln und Spinat mit Sauce vermengen und in tiefen Tellern anrichten. Mit Chiliflocken und Rettichsprossen bestreuen.

### Nährwert pro Portion

265 kcal – 13 g Fett - 10 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate – 2 BE

**Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.**