



Stangenspargel mit Morchel-Garnelenragout

Zutaten (für vier Portionen)

je 300 g Spargel (weiß und grün)
10 g Butter
1 TL Zucker
1 TL Salz
120 g Spitzmorcheln
10 g Butter
12 küchenfertige Garnelen
80 g Schalottenwürfel
1 1/2 EL Maismehl
200 ml Gemüsebrühe
120 ml Sahne
1 Frühlingszwiebel
1 Msp. gemahlener Safran
12 Kirschtomaten
400 g Frühkartoffeln
1 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauchröllchen
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Weißes Spargel vom Kopf nach unten schälen, Enden etwas abschneiden. Grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in sprudelndem Wasser beides mit Salz, Zucker und Butterflocke auf den Biss kochen.

Morcheln längs halbieren, gut kalt waschen. Schalottenwürfel in aufgeschäumter Butter angehen lassen. Mit Maismehl bestäuben, einrühren, mit Gemüsebrühe oder Spargelfond angießen, dann mit etwas Sahne auffüllen. Eine Messerspitze Safran zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Röllchen von Frühlingszwiebel zugeben, leicht köcheln lassen. Klein geschnittene Garnelen mit einrühren. In Stücke zerteilte Morcheln in Olivenöl ansautieren, mitunterheben. Spargel auf flachem Teller anrichten, mit Morchelsauce überziehen. Ansautierte, gewürzte Kirschtomaten, sowie gekochte, geschälte und halbierte Frühkartoffeln mit anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen, mit abgeschnittener Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion

352 kcal - 19 g Fett - 15 g Eiweiß - 38 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.