



Spargelpfanne mit Kartofflen.



 **30 Min.**
Vorbereitung

 **30 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 286 kcal | 10 g Eiweiß | 13 g Fett | 27 g Kohlenhydrate

Zutaten für:	Portion(en)
g	kleine Kartoffeln z.B. Drillinge
	Salz
g	grüner Spargel
EL	Olivenöl (z.B. Naturgut)
	rote Zwiebel(n)
	Knoblauchzehe(n)
	Kirschtomaten
EL	Aceto Balsamico (z.B. San Fabio)
ml	Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)
EL	Grana Padano Flakes oder fein gerieben (z.B. San Fabio)

Zubereitung:

- 1** Kartoffeln ca. 8 Min. in gesalzenem Wasser fast garkochen. Nach Belieben kann man auch größere Kartoffeln verwenden und mundgerecht kleinschneiden. Nach Bedarf vorher, nachher oder gar nicht schälen.
- 2** Währenddessen den grünen Spargel waschen, trockentupfen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in dicke Stücke schneiden. Je nach Länge des Spargels die Stange dritteln oder vierteln.
- 3** Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 4** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 3 Min. rundherum kräftig braten.
- 5** Dann den Spargel hinzufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Die Pfanne sollte groß genug sein, so dass sich die Zutaten nicht allzu sehr stapeln. Ggf. 2 Pfannen verwenden.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Spargelpfanne mit Kartoffeln.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 6 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. Scheibchen schneiden und hinzufügen. Alles ca. 5 Min. weiterbraten, ab und zu wenden.
- 7 Zwischendurch die Tomaten waschen, trocknen, halbieren.
- 8 Spargelpfanne mit Balsamico ablöschen. Dann die Brühe und die Tomaten hinzufügen und alles ca. 5 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Spargelpfanne mit Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Grana Padano bestreuen. Das Gericht schmeckt als Hauptgang, aber auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

