

Strasser



Grüenspargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Grüner Spargel gebraten

Zutaten:

1 Bund Grüenspargel, 2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Spargel in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. In einer Pfanne wenig Olivenöl heiß werden lassen und zunächst nur den Spargel ca. 4 Minuten braten. Dann den Knoblauch zufügen und das Ganze bei geringerer Hitze noch gute 5 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Der Spargel ist so noch ziemlich bissfest. Wer ihn weicher mag, der kann ihn noch weiter brutzeln lassen. Schmeckt zu Fisch oder Steaks.

Quelle: <http://www.chefkoch.de>

Grüner Spargel gebraten (asiatisch)

Zutaten:

1 EL Sesam, 1 EL Öl (Erdnussöl), 2 Zehen Knoblauch, 1 TL Ingwer, 500 g Grüenspargel, ½ TL schwarzer Pfeffer, ½ TL Zucker, 1 TL Sesamöl, 2 EL dunkle Sojasauce.

Zubereitung:

Sesamkörner ohne Fett goldbraun rösten, Knoblauch fein hacken und den Ingwer reiben. Das untere Drittel des Spargels schälen und diesen in 1,5 cm Stücke schneiden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Spargel ohne die Spitzen hineingeben. Bei starker Hitze unter Rühren anbraten. Die Spargelspitzen zufügen, mit Pfeffer (aus der Mühle) und Zucker sowie Sojasauce würzen. Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze bissfest garen. Mit den Sesamkörnern bestreuen, evtl. mit zusätzlich etwas Sesamöl abschmecken. Dazu passt sehr gut gebratenes Schweinefilet und/oder Reis.

Guten Appetit!

Quelle: <http://www.chefkoch.de>