

# Strasser



Grünpargel  
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf  
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594  
E-Mail | [sonja-strasser@aon.at](mailto:sonja-strasser@aon.at)  
Web | [www.strasser.at.st](http://www.strasser.at.st)

## Spargel-Wurst-Pfanne

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg grüner Spargel, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Frühlingszwiebel, 250 g rohe Bratwurst, 1 EL Butter, 1 EL Öl, 1 TL Kümmelsamen, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 100 g saure Sahne.

### Zubereitung:

Den Spargel waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke teilen. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Ein paar zarte Blättchen beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt knackigem Grün in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Die Wurst ebenso groß schneiden.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel mit Radieschen und Kümmel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. braten. Zwiebeln und Wurst dazugeben, salzen, pfeffern und alles weitere 5 Min. braten, bis der Spargel bissfest ist.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen mit den Radieschenblättern hacken. Mit der sauren Sahne unter die Spargelpfanne rühren.

40 Min. Zubereitung.

Pro Portion ca. 315 kcal, 12 g EW, 26 g F, 8 g KH.

Quelle: Cornelia Schinharl, GU Küchenratgeber, Spargel

## Spargel-Pfanne

### Zutaten:

1 kg Spargel, 600 g Hühnerbrustfilet, 1 Bund Jungzwiebel, 1 TL Butter, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Den Spargel falls nötig schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne wenig Butter andünsten und eine Prise Zucker drüberstreuen. Anschließend den Spargel hineingeben und ca. 15 -20 Minuten andünsten. Währenddessen die klein geschnetzten Hühnerbrustfilets in einer zweiten Pfanne braten. Wenn beides gar ist, zusammengeben, den klein geschnittenen Jungzwiebel hinzugeben und mit Pfeffer und Salz herzhaft würzen. Noch mal 5 Minuten bei großer Hitze braten und dann servieren.

### Guten Appetit!

Quelle: [www.winke-winke.at/rezepte/seite19.pdf](http://www.winke-winke.at/rezepte/seite19.pdf)