

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Spargel-Kernotto



Monatsmenü Mai 2019 / 4 Personen

500 g	Grüne Spargeln	das untere Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden
2 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
1 EL	Butter	In einer Pfanne erwärmen, mit den Spargeln und Zwiebeln ca. 5 Min. andämpfen. Spargeln herausnehmen
300 g	Kernotto (Dinkelkerne)	Kernotto dazugeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist
2 dl	Weisswein	Dazugiessen, vollständig einkochen lassen
1 L	Gemüsebouillon, heiss	Unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen so dass der Dinkel immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Etwa 15 Min. köcheln
		Spargeln wieder dazu geben, weitere 5 Min. köcheln, bis der Kernotto weich ist
100 g	Crème fraîche	
60 g	geriebener Gruyère	
½ Bund	Peterli, geschnitten	Am Schluss zugeben und unterrühren.
		Dazu passt zum Beispiel ein Blattsalat mit Kichererbsen und Mozzarella

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken