

Thursday, March 20. 2008

Gebratener grÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Passt gut zu Lachs in BlÃ¤tterteig mit ZiegenfrischkÃ¤se-KrÃ¤uter-Dip

1 Schalotte, fein gehackt
1 Bund grÃ¼ner Spargel, geschÃ¤lt und in ca. 3 cm lange StÃ¼cke geschnitten
5 Cocktailtomaten
Salz, Pfeffer
1/2 TL brauner Zucker
1 TL Butterschmalz
Balsamico
KÃ¼rbiskernÃ¶l
2 EL KÃ¼rbiskerne

KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten. Dann heraus nehmen und zur Seite stellen.
Die Cocktailtomaten vierteln und das Kernhaus heraus schneiden.

Butterschmalz in einer groÃen Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.
Schalotten und braunen Zucker dazu geben, mitbraten bzw. karamelisieren lassen. Wenn der Spargel fast fertig ist (er sollte noch bissfest sein) mit einem SchuÃ Balsamico ablÃ¶schen und ca. 2 Minuten einreduzieren lassen.
KÃ¼rbiskerne und Tomaten vorsichtig mit dem Spargel vermengen und maximal 1 Minute ziehen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Auf Tellern anrichten, etwas KÃ¼rbiskernÃ¶l darueber trÃ¶pfeln und - wer mag - mit frisch gehacktem Basilikum garnieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 20:23