

Grünspargel, pfannengerührt mit Karotten und Erbsen

Zutaten für 4 Portionen :

500 g grünen Spargel,
3 mittelgroße Möhren,
100 g tiefgefrorene Erbsen,
2 EL Olivenöl,
Salz,
2 EL Zitronensaft,
weißen Pfeffer aus der Mühle,
10 g Butter.

Zubereitung :

Den grünen Spargel in unterem Drittel schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren putzen und in dünne Stifte schneiden. Nun eine Wokpfanne mit Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke und die Möhrenstifte unter ständigem Rühren ca. 5 Min. kernig braten. Dann noch die gefrorenen Erbsen dazugeben und nochmals 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Zum Schluss mit Butter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Tipp: Ausgezeichnete Beilage zu gegrilltem Fisch oder Kalbschnitzel natur.

