

Spargel-Stroganoff

FÜR 4 PERSONEN

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

1 kg grüne Spargeln*, unteres Drittel geschält

Bratbutter* zum Rührbraten

½ Teelöffel Salz*

1 Zwiebel, halbiert, in ca. 5 mm breiten Streifen

1 rote Peperoni, längs in Vierteln, quer in feinen Streifen

250 g Champignons*, in ca. 3 mm dicken Scheiben

2 dl Gemüsebouillon*

180 g Crème fraîche*

3 Esslöffel grobkörniger Senf*

2 Essiggurken, längs in feinen Streifen

Salz*, Pfeffer, nach Bedarf

1. Die Spargeln schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, evtl. dicke Stücke längs halbieren. Bratbutter im Wok oder einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen, Spargeln portionenweise ca. 5 Min. rührbraten, salzen, herausnehmen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben. **2.** Zwiebel andämpfen, Peperoni und Pilze kurz mitdämpfen. Bouillon dazugiesesen, aufkochen, Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln. Hitze reduzieren, Spargeln begeben, zugedeckt ca. 5 Min. mitköcheln. **3.** Crème fraîche, Senf und Essiggurken begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Dazu passen: Nudeln



Mein Einkauf

- 1 kg grüne Spargeln*
- 1 rote Peperoni
- 250 g Champignons*
- 180 g Crème fraîche*
- 3 Esslöffel grobkörniger Senf*
- 2 Essiggurken

Im Vorrat

- Bratbutter*
- Zwiebel
- Gemüsebouillon*

*Diese Zutaten sind nicht als Coop Naturaplan-Produkte erhältlich.