



SPARGEL-RAGOUT MIT RISONI

Lecker und gesund!

Rezept für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

ZUTATEN

150 g Risoni (Reisnudeln)
500 g grüner Spargel
2 kleine Zwiebel
20 g Butter
2 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
100 g Obers
150 g kleine Tomaten
100 g (Feta)Käse
Rosmarin, Zucker,
Meersalz, schwarzer
Pfeffer

1. Die Reisnudeln bissfest kochen. Beim Spargel das untere Drittel schälen und die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit etwas Rosmarin in Butter glasig dünsten.
3. Die Spargelstücke zufügen und 2-3 Minuten anbraten, anschließend das Tomatenmark untermischen. Mit Gemüsebrühe u. Obers aufgießen und 13-15 Minuten leicht kochen lassen.
4. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zum Spargelragout geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
5. Auf Schüsslerl verteilen, den Käse reiben (Feta zerbröseln) und über das Ragout streuen. Gutes Gelingen!

Wissenswertes:

Spargel besteht zu 93 % aus Wasser und hat pro Kilogramm nur 180 Kalorien. Die feinen Stangen schmecken nicht nur köstlich, sie liefern auch viele Vitamine und Mineralstoffe.