



Renate Heinen, Vitis AG, Trittenheim

In Traubenkernöl gebratenes Spargelragout

Für 2 Personen, als Vorspeise für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Spargel
3 Frühlingszwiebeln
10 Kirschtomaten
3 EL Kaltgepresstes Vitis-Traubenkernöl
3 EL Bio-Apfelsaft
Salz,
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 TL Vitis-Basilikumpesto
1 TL Vitis-Traubenkernsenf
etwas Sahne
250 g Fitas-Traubenkernnudeln



Zubereitung:

Spargel schälen und in ca. 3 - 4 cm große Stücke schneiden (Köpfe beiseite stellen – sie werden später zugegeben). Frühlingszwiebeln in fingerdicke Stücke schneiden, Tomaten halbieren.

Vitis-Traubenkernöl in der Pfanne erhitzen und die Spargelabschnitte darin anbraten. Frühlingszwiebeln beifügen und das Ganze 10 Minuten schmoren lassen, Tomaten, Spargelköpfe begeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Gut mit Cayennepfeffer würzen und mit Apfelsaft ablöschen. Vitis-Senf und Vitis-Basilikumpesto beifügen, salzen, pfeffern und nach Belieben Sahne zugießen.

Das Spargelragout über die fertig gekochten Fitas-Traubenkernnudeln geben und sofort servieren.